

হীরম

18238

18238

লামার

- ১। চাৰা থকপা ... কালীনাং সিংহ ... ১
অমহুং অমহুং
- ২। উভাই কহুবা ... মাহী গাঙ্গী ... ১০
অমহুং বিমোলা দেবী
- ৩। পুন্নিবগী অধুগা ... স্বামী শিবানন্দ, অমহুং ... ১১
কেন্দ্ৰিমহুং অমহুং সিংহ
- ৪। ওঝা অমহুং মমা ... স্বামী শিবানন্দ ... ১৩
মপাগী বোদাং
- ৫। মীথিং হেনগংপা অলি ... স্বামী শিবানন্দ ... ১৫
করুগা থিংগনি ?
- ৬। থিংলি শোমবা ... ৬/ভেলেম যোগেন্দ্ৰজী২ সিংহ ১৭
- ৭। থম্মোয় শোমবা ... ৬/ভেলেম যোগেন্দ্ৰজী২ সিংহ ২৫
- ৮। লায়না অমহুং ... কেন্দ্ৰি গাঙ্গীজী২ সিংহ ... ২৯
অমহুং হোবা
- ৯। পুন্নিগী লায়না ... এস, গন্ধার সিংহ, ককটিং ... ৪৫
- ১০। অমাবা মথল অমহুং ... এস, হাইস্কুল সিংহ ... ৫৪
এমেবাগী নিয়ম ককটিং বাজার
- ১১। অগং থিথ্যাথি, ... হোইরাংথেম ... ৬০
অমহুং সত্যনি থিংথেমজী৩ সিংহ
- ১২। চরাহেনবগী নিয়মথিং ৮৮
অমহুং কায়বা শিবদত্ত শৰ্মা

থুকনিং অমসুং হকচাং অনিগী লায়না

চাবা থকগা তুমদবা
অমসুং অমাংবা য়ৈখংগা

শ্রীমৎকা কালী সিংহ

পোরোম পাং ফেত্রি লৈকাই, ইম্ফাল

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংনা মখল মখা অয়াংবা অনাবা পোকই ।
মী থুদিংমক্তা অনাবা থুদিংমক পোকপদি নত্তে । অদুব মীগুম
থুদিংমক্তা অনাবা মখল অমা নজ্জগা অমদি শোয়দনা লোইনৈ
হায়বদা থোইনা লান্দে । চাবা থকগা তুমদবা অমসুং অমাংবা
য়েখংগা হায়বা লায়না অসি য়াংলা লায়বা অমসুং অচম্বা মখলগী
অনাবা অমা ওইনা উরবসু মীওইবগী পুলিদা মতম অমদা নজ্জগা
অমদা শোয়দনা লাকপা হায়বসি মহোখামি । অহুগা লায়না মখল
অসি অনাবা পুন্মকী য়ুম্ফমি । মীওইবগী হকচাংনা চাবা থকগা
তুম্বা ওম্বিবা অমদি চাং নাইনা হকচাংগী কত্ত-হোদি অমাং-অশোয়না

মপান্দা পুথোকপা ওল্লিবা অদুকা মণ্ডিক ঐথোয়দা অঠৈ মখলগী অনাবা লাঞ্জে। মরম অদুনা হকচাংগী মরমদা মুয়া খঙলবা কাংবুনা চাবা থকপা তুমদবা অমন্তুং অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না অসিবু লায়না পুন্নমকী মমানি হায়না লৌই। মরম অদুনা মখল অসিগী লায়না অসি হকচাংদা লৈহন্ননবা লাক্কা হায়বসি অশিংবা মৌগী মতোনি।

লায়না অসি কল্পয়া পোকই :—

চাবা থকপা তুমদবা অমন্তুং অমাংবা য়ৈথৎপগী মরম কয়ামরম লৈ। ভৌইগুংহুং লায়না মখল অসিগী খ্যায়দগী মরু ওইবা মরমশিদি কত্তবা চিঞ্জাক চাবা, হেজিন্না চাবা, কা হেরা হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু থবক লীজিন্নবা, চাং অমন্তুং মতম কল্পা চাদবা মতোশাগী নিয়ম থুগাইবা, পুষ্টিং খুত্ৰমচনবা ওমদবা অসিনচিংবা অসিনি। হায়নিবা কত্তবা থবক অমদি লমচং লাঞ্জংকী মঠেনা চাবা থকপা অমদি অমাং-অথোয় পুথোকবগী থবক তৌরিবা চাকখাও অমন্তুং থিবোং-থিরিন্দা মশাগী মথৌ পাঙথোকপা ওমহন্নবা অসিনি। খুদম ওইনা হায়বা ভারবদা ওসি ঐথোয়গী কনাগুংহা মরুপ মপাং অমগী য়ুমদা মখল মথেলগী অহাও অধুম সন্দেখ য়াওরবা উৎসব অমদা য়াওরুরে। ভুন্দা অদুনা ঐথোয়না লৈবু জয় তোবা ওমদবদগী লেঙবদা হেক দাবমঠৈ চাশিন্নক্লে। চামরথিহুনা চুন্নমস্তা কখা ওমজ্ঞে খন্দুনা য়েংবিয়ু চাকখাও অমন্তুং থিবোং থিরিনগী মশাগী মথৌ অদু হায়দগী ওসিনা করা হেরা ভৌবা ভারে। জীবনী শক্তিলা

হকচাং কার্যাং অমদি শিংলিশিংগী মতেং লৌতুনা অঙম্বা শক্তিদা
 তুমহন্নবা অমদি অমাং অশোয় ওইনা পুথোকখিনবা লাক্সবা ভাই ।
 জীবনী শক্তিগী খচি অহু হান্নদগী য়'য়া হেন্না ভৌরে । চাকখাও
 অমসুং থিবোং থিরিনদি মাদী তৌকম থোকপা থবক্তগী চাং হেন্না
 তোখিবনা ব্বারে অমসুং শোয়রে । মদুগী ফলদি মথংগী মুমিঙা
 মখা মখাগী হান্নগী থৌদাংশিং অহু মপুং কানা পাঙথোকচবা
 ওমঙহে । মসিদগী ঐথোয়না লাইনা খঙব; ওমই মদুদি থিবোং
 থিরিন্না মপাঙ্গল শোয়রবা অমদি মখা মখাগী মথৌ নিংখিজননা
 পাঙথোকচবা ওমলক্তুবা মতমদা চাবা থকপা তুমদবা অমসুং
 অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বসি ওই ।

**লায়না অসি কোকহন্নবগী পাটেশ্বনা
 করিনো :—**

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাটেশ্ব কয়ামরুম লৈ । কনা
 কনাগুয়া মীওইনা হিদাক লাংথক ভৌতুনা, কনা কনাগুয়না খাজেন
 ভৌতুনা অমদি চাবা থকপা অমদি লমচং খাজং চুমথোক্তুনা
 লায়না মখল অসিদগী কোক্সবা হোংনৈ । হিদাক লাংথক ভৌতুনা
 অনাবা মখল অসিদগী কোক্সবা হোংনবদগী খাজেন পুজেন ভৌতুনা
 অমদি লমচং-খাজং চুমথোক্তুনা মহৌখাগী নিয়ম কয়ামরুম ডাক্তুনা
 লাইকোক্সবা হোংনবা মখল অসিনা খুয়দগী কৈ । ঐথোয়না
 ভৌবা অরানবা থবকশিং অহু চুমথোক্সনা অনাবা মখল অসি
 ফহনবা য়াই । অরানবা লমচং-খাজং অমসুং য়াহিপ চাকচাংশিংদি

চুমথোক্তনা হিদাকী মতেংনা অনাবা ফহন্নবা হোৎনগনি থল্লবদি
 ঐথোয়গী অরানবা শে যদনা ওটগনি । মরম অদুনা হিদাক লা'থকী
 মতেং য়ারিমথে লোদনা হকশেল কাঙলোনগী নিয়মশিং ও'ক্লগা
 লায়না মখল অসি কে'কহন্নবা হোৎনগদবনি ।

লায়না অসিদগী থ'প্প লৈসি হায়রংদি ইহান হান্না ঐথোয়না
 ফল্লে থঙলবা চিঞ্জাকশিং মথে থাদোকপ তাই । ইরোনবা, অপুম-
 অশা, চজিক-চনাট, বোরা, চা অমদি য়ান্না থু'হন্নবা পোং
 অসিনচিংবা অসি থাদোক্লগা ঐথোয়না থুনা তুমগদবা অনোবা
 অমন্তং অতেকপা মনামলীং, হৈ-রা অফবা অ'সনচিংবা অসি
 ঐথোয়গী নোংমগী চরান্না য়ান্না মপুং ওইবা চিঞ্জাক অমা ওটনা
 লোবা তাই ।

হকচাংগী দরকার ওইবা চাকম থোকপা চিঞ্জাকগী চাং
 হেমা চাশিনবা অচোবা দে'ব অমনি । মরম অদুনা কা হেজিন্না
 চাৰা হায়বা থবক অসি থাদোকদবনি । কা হেজিন্নবগী মছতা
 থরা তারপ চাবনা হকচাংদা অফবা ফল পী । য়ান্না তানা চামনথুবন্ত
 হকচাংদা কায়বা মঙং পো'ক্লকনি । মরম অদুনা চপচাৰা চাং
 অমদা লৈবা তাই । মহোশানা ঐথোয়না দরকার ওইবা চাংদগী
 হেমা চাশিনগল্লি । অসিগুন্ডা অভ্যাস অসি থাদোক্লগা চথোম অমা
 অনি হাংলপ তোনা চারগা তোকদবনি । হেজিন্না চাশিনবগী হাকম
 অসি নওবা অতোপ্পা পাঠৈ অমনা চাবা থকপা তুমদবা হায়বা
 লায়না কোকহন্নবগী থু'য়দগী কবা পাঠৈদি চানিংদবা হায়বদি অরান্না
 পোক্তবা শুমিত্তা চরা হেন্দোকদবনি । মতাং অসিদা মহাত্মা

গান্ধীজীনা য়ায়া কন্যা শোংলদা লংঘনং পরমী' অধ' হ'য়বদি চরা
 হেনবা হায়বসি অথোউবা হিলাক অ'সিন হায়বদি পনবদা' থোইদোকা
 দরকার ওই। চরা হেনবা লুমিত্তা চা'নচিংবা থক্তুনা লেনবা
 চুমদে। ম'সগী মহুতা করিগুয়া পোংলক অমল্য চাদনা ঈশিং
 চিক্কেং হিফেং থক্তুনা লেহোকদবনি। চা'বা তুমদ্রবা মতমদা
 অয়াস্বা মীওউনা সোডা বাইকপাচিংবা থক্তুনা ব্রুগা কালানিমুক
 য়াওনা লেখা হিলাক লাংথক অ'সিনচিংবা চা'দুনা লেনবা য়ায়া
 তোয়না ঐথোয়না থেংনৈ। অসিগুয়া মথলগী অভ্যাস অসিনি
 চেল্ল য়াদ্রবা শগোলদা চৈ থাবগুয়া। য়ায়া নোক্রিংবা ব্রাকম অমনা
 হৌজকী মতমদদি য়ু থকপা হৈনবা নহারোল কাঙবুশিংনা য়ু
 থকচিল্ল মরাইনা তুমগ'ন অ'সিনচিংবা পাউতাক কয়া ঐথোয়দা
 কাওবা পীথিবা মতম য়াওথংরে। মথোয়না হায় চাং নাইনা য়ু থর
 থরা থকদবনি। ঐথোয়গী মরুপ মপাংলিংগী মরুজা চাক চারম-
 দাই মতম য়োরকবদা করিগুয়া মফম অমদা ফমলখদগী চাক চা'বা
 মতম য়োরে য়ুম য়ুমদা চঙলসি হায়না হৌদোরকপদা করে হায়দুনা
 চংখুগা ঐথোয়ব উহক্লিদবা মতমদা লোয়া মশালা হায়না থঙনরবা
 অসিগুয়া অমোংপা য়ো'নবা কুকান্দা চঙথিবা য়ায়া তোয়না থেংনৈ।
 মথোয়গী হৈনখিবা লমচং অচ কনৌমুংদা থাদোকপা ওমদে।
 অওইবমক মথোয়না মদু জীভিরগদোবা হুশিত্তা মথোয়গী মশাদা চা'বা
 থকপা তুমদ্রবা অমদি করিগুয়া মথল অমগী অরাংপা অমা
 ব্রুগা লুংঙাইতবা অমা শোয়দনা পোকই অলুয়া য়ায়া চাশরগা
 য়ু থকপা অসিনা হৈনখুগা' মটমখংদা কিরাক চাকথাও অ'সিনচিংবা

ହକଚାଂ କହାଂ କହା ଶୋକଳକହି ହାସବସି ଐବୋସି ତତ୍ତବ ଲାଠିମିଂଟି ।
 ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଜୀଦିଗି ଅନୁସା ହାସବସି ମୟଦନା ଇରାବଦନା ଶିବିବା
 ମିଳିଂନା ହୁଗି ମୟଦନା ଇରାବଦନା ଶିବିବା ମିଳିଂନା ଗାନ୍ଧୀ
 ହେନସ୍ତେ । ମୟଦନା ଐବୋସି ହାସବସିଂସି ଅସିଂସି ମୟଦନା
 କାବା ପୋଂସକା ହିଦାକ ଓଇନା ଶିବିବା ଅସି ମୟଦନା ହକଚାଂ
 ଶାଢ଼ଳକହି । ମିଳିଗି ମହତା କା ହେଜିମା ଚାପବା ଓମଗଦବିନି ଅମର
 ଅସାମ ଧୋରାଂ ପୋକ୍ତବା ହୁମିତା ଚାବଗି ଧବକ ଧାମୋକଦବିନି ।

ଚାବା ଧବକା ହୁମଦବା ଅମର ଅମାଂବା ରୈଫିଂସି ଲାଗିବା
 ଅସି କୋକହସବଗି ଗାନ୍ଧୀ ମୟ ଓଇବା ଅମରା ପୁକ୍ତା ଶାଢ଼େସ ହାସବସି
 ପୁକ୍ତାଶୋକପା ହକଚାଂ ଶାଢ଼େସ ଯୋଗାସନଗି କମକମ ଲାକକମ ଅସିଂସି-
 ଚିଂସା ଅସିନି । ଅସିଂସି ଅସିଂସି ମୁଦିଂସି ମତମଦା ଧୋଂନା ଅଂସା
 ଶକ୍ତିନା କୋସବୋକପା ଶୋସଦନା କାସବବା ଶାଢ଼େସି । ମତମ ଅନିମତ୍ତା
 ଧବକ ଚିନବନା ଓମହୋସବସି ମତମ ଅମଦି ତତ୍ତାଈକଦେ ଧବବା ତାଈ ।
 ଏକାଗାଢ଼ିନଚିଂସା ତୋଂସନା ଶାଗୋସଦନା ଲୈବା ମିଂଟି କହାସି
 ଗାନ୍ଧୀ ଲୈସେ । ମଧ୍ୟେସି ଅଫିସ ନକ୍ତାଗା କାସବସି ଅମା ଚେଲୁବଗା
 ହକକପା ମତମ ଅହତା ଓଇବସି ମାଈଲ ଅମା ଅନିଗି ଶ୍ରାସ ଧୋଂନା
 ଚେନବା ଲାଗିଗଦବିନି ।

ଅତୋସା ବାକ୍ୟ ଅମରା ଚାଂ ନାଈନା ହୁମିଂସି ଧୁମିଂସି ଇରାବ-
 ସନାଈ ମତମଦା ଧୁମିଂସି ଅମଗି ମୟ ଦା ଚିନିଂସି ଶକ୍ତକମିଂସି ଚିନିଂସା
 ମିନିଟି ୧୫୨୦ ତାଈବା ଶୋସନା କାସବବା ଶାଢ଼େସି । ଚିନିଂସି ତାଈବା
 ମତମଦା ଧୋଂସି ଶକ୍ତି ଧୁମିଂସି ମପାସା ଧବଗଦବିନି ହାସବସି
 ଚିନିଂସି ଚୋଂଲୋଈବସି । ଧୁମିଂସି ମହତା ହେଗାସିବା ଚିନିଂସି ଅହ

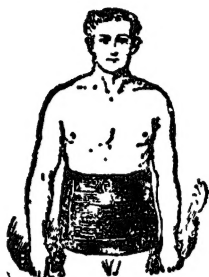
ଧୋୟନୀ ମନା କାଠବା ହେମନବନି । ଜିଜ୍ଞାସାମୟୀ ଜିଜ୍ଞାସି ଅହିଂସନା
 ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାମୟୀ ହେମା କୈ ଅଭୟ କରିବୁଣା ମତମନା ଜିଜ୍ଞାସି ତୀର୍ଥବା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା
 ଅପାୟୀ ଅମଳ୍ୟ ନରକାର ମହୁଂହେମା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା ଜିଜ୍ଞାସି ଜିଜ୍ଞାସା



ସାହି । ଧୂମେଂ ମହୁଂହେମା ଜିଜ୍ଞାସି ତୀର୍ଥବା ମତମନା ନରକ ମରଜା କୋଟ୍ଟା
 ଜିଜ୍ଞାସି ଅହିଂସା ଫୁବା ଯାହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ । ମନିନା ହକଟାଂଶି ମୈଶା
 ହାୟଗଂହନବା ଉମଦେ । ଜିଜ୍ଞାସି ଜାୟେ (Hydropathy) ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା
 ଚନିଂ ଜିଜ୍ଞାସି ତୀର୍ଥବା (Hipbath) ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣା ଅସି ଯାହା ଯାହା ନାହିଁ ।
 ମରମ ଅଭୟନା ନାକମ ଅସି ଧବକ ଓହ୍ନା ଚନ୍ଦନବା ହୋଂବିଗନବନି ।

ଧିବୋଂ ଧୀରିନା ମନାଶି ମର୍ଥୋ ନିଂଧିଜନା ଧୌରକ୍ଷବା ହାୟବନି
 ଅମାଂ ଅଶୋର ପୁଷୋକପା ଉତ୍ତରବନା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାମୟୀ ପୁଷ୍ଟା ଫି ଅଟୋଂପା
 ଯେଂପା (abdominal wet pack) କି ଯତେଂ ଲୋବା ଯାହାଶି

ହତୋଶୁରା କାଟିଲ । ହାସ୍ତରିବା ଅଗିଶୀ ମଞ୍ଜୁଦି ଯାହା ଚୟି । ଧୋମଧା-
କ୍ଷୀ ହୋନା ଚିନିଂ କାଠବା ପୂଜି ଅଞ୍ଜକମୈ ନଞ୍ଜଳଗା ପାଞ୍ଜନା କି
ଅଚୋଂପା ଅମା କାବକ କାବକ ଶୁମଦେ'ରୁଗା ହେଂକଦବିନି । ମଧଞ୍ଜା
ଧାମତୁଶୀ କି ଅକଂବ' ଅମନା ଅମୁକ ହୋମଗଦବିନି । ମସି ହେଂନିଂବା
ହତମଦା ପୁଂ ୧ ଦଶି ୩ କାଠବା କୁରିଶୁଦନା ମସିଦଶି ହେମା ଧାଂଥବା



ହତମଶି ଓହନା ହେଂପା ଯାଈ । ମସି ନଞ୍ଜଳା ଧୋୟଦୋ ମଧାଦା ଚିନିଶି
ଅଞ୍ଜକା ଲେସୋ ଲେବାକ ସେର ମଧାହମୁକି ଅନ୍ଦାଜ କରାଂ ଲେବାକମୁକ
ମେଂଲପ ତୋନା ଧିଂଲଗା ମୁଂହୁକି ହତମ ହୋସା ଯାହୁଶି ହତୋଶୁରା
କାଟିଲ । ହାସ୍ତରିବା ପାଟିହାଞ୍ଜିଂ ଅଗିଶୀ ଚାବା ହକପା ତୁମହାଞ୍ଜି ଅମଞ୍ଜୁ
ଧଞ୍ଜଶି ଧାରୋମନା କୁତୁହୋଦି ଚିଂଧବନବଦା ହାହା ମତେଂ ଓଟି ।

ଅରୋହିବଦା ହାହା ନରକାର ଓହବା ମୋଂଲକ ଅମନା ଧିଂବୋ-ଧିଂବିନ
ଅଗି ନିଂଞ୍ଜିନା ଶେ'ମୋରବଶି ନଞ୍ଜା ଏନେମଶି ହତେଂ ଲୋବା ଯାଈ ।
ଏନେମା ହାସ୍ତବା ଅ'ସ ଅଞ୍ଜାଂବ ଲେ'ହୋରବଶି ହବଞ୍ଜି । ମ'ଶଶି ମଞ୍ଜୁଦି
ମଞ୍ଜାନା ନିଂଞ୍ଜିନା ହତମଚାନା ଧାଂଧୋକପା ହାରହୁଦନା ନୋଂମଶି ଅୟୁକ
ଅୟୁକ ହୁମିଦାଂରାଈ ଅୟୁକ ହରକି ହତମ ଲୁହୁ-ଲୁହୁ ଧାବା ଶିଞ୍ଜି ମୋହା

অমা এনেমা পম্পতা ঈশিং চিংখংলগা কাপশিনগনদবনি ।
এনেগাগী খবক্তা শীভিন্নগদৌরিবা ঈশিংদা থুম, সাবন সোডা বাইকপ
অসিন'চংবা য়ানশিনবগী পোইন দরকার ওইদে । খর নীংখিজন
শেংদোকসি হাঘয়গা চম্প্রামহী খরা খরা য়ানবা য়াই । চম্প্রামহী
য়ানব তারবদি পম্প অত্র ফুনহন্দনবগীদমক চম্প্রামহী য়ানবা ঈশিং
অত্র নীংখিজন চুমথোকপা তাই । অতুয়া পম্প অতুনা ঈশিং
কাপশিনগা মতুংদা মিনিট ৪ ৫ লৈরবা মতুংদা মাংখোকুবা হোংনগ-
দবনি । অনবনা কল্লিব ফাওবা মতম য়ান্না শাংনা এনেমা মওং



অসি তোবা তাই । মসিনা এনেমাগী হৈনবী (habit) পোকসি
হাঘবগী চিনেংঙাই লৈতে । চাক চাঈঙৈগী মমাঙ মিনিট ৫।১০
গী মতম শোয়দনা হিগুনা পোখাগদবনি । মতুনা চাকখাওদগী
চাবা তুমহয়বগী মহী (gastric juice) খোরকই । মতুনা চাবা
থকপা হাউহলি অমল্লং থুনা তুমহলি । চাবা থকুবা মতুং পুং ৩
ফাওবগী মমুংদা অকনবা নল্লগা অতাবা থবক তোবা কতে । মতুনা
চাবা থকপা তুমহনদে । অসিগুনা মতম অসিদদি হিগুনা পোখা-
গদবনি ।

ঐখোয়গী লমচং শেমই। নখোয়গী অফবা লমচং থমগদবনি। অহু ন্ত্রবদি নখোয়না নখোয়গী ত্ৰক্ষচাৰ্য্য ন্ত্রগা বীৰ্য্য জীবনৌ প্তিক্তি মাঙহনগনি অহুগা মদুদগীদি মপুঙ কদনা শিবা হায়বহু ওইগনি। ত্ৰাটিশনা হায় মদুদি মপুঙ ফারবা চহি ন্ত্রগা চহি চামা অসি মৌ অমনা পুল্লিগদবনি। মসি নখোয়না ত্ৰক্ষচাৰ্য্য পালন তৌরবতদা ফংবা ওমগনি।

নখোয়না কৰিগুখা অমন্তংগা নীংশিংরা তারে! কুইনা পুল্লি-
নবা অরোনবশিং অসি মরু ওইনা চান-থক্ৰবা খনবদা 'চেকশিনব',
চাং নাইবা, পুকচেল তপ্পা, ধর্ম্য কায়দবা অমদি পুল্লিসিদা
আশা চাউনা অকবতা খনগনবশিংদগী ক্ষেত্র ওইনা লৈ। মরম
অসিনা কা হেম চাবা মীশিং, যু থকপশিং, অতনবশিং, মাঙ-তাক্ৰবা
মশক ওইবশিং ন্ত্রগা শুনীংদবশিংনা মপুং ফানা পুল্লিগনি হায়না
খনবা য়ারোই।

মৌ অমনা চহি চামা ন্ত্রগা হেমা পুল্লিগনি হায়বসি মিনে।
উবা ব্ৰাডাঙদি নঙে। মনোবিজ্ঞান অমদি শ্ৰুতিগী নিয়ম মতুং
ইন্ন', মৌওইবগী পুল্লি অসি য়ামত্ৰবদা হকচাংগী চাউখৎপদা চঙলিবা
অহুগী শক্কক মঙা ওইগদবনি। মসি লা গু শেমলকপদগী প্ৰমাণ
ফংলবা চৎনরিবাবা নিয়ম অমনি। "পাগোক্তনা লাৰেপ ফাবদা
চহি মরিরোম চঙই অহুগা চহি ১২ দগী ১৪ ফাওবরোম পুল্লি।
উটনা লাৰেপ ফাবদা চহি ৮ লোম চঙই অহুগা চহি ৪০ ফাওব-
রোম পুল্লি, মীগী লাৰেপ ফাবদা চহি ২০ দগী ২৫ ফাওবা চঙই
অহুনা, ঙুদোংখীবশিং অসি য়াওহন্দবদি, মহাক অহুগী চাং অমনা

পুষ্টিং অসি য়ামদ্রবদা চহি চামদগী তাদনা ওইগদবনি :— অমসুং
নোচুংলোমগী মিলটন সবরেয়া হায়। মসিগা ঞ্চিটিশ, হিন্দুগী
পুরান অমদি শাস্ত্রশিং অমদি চহি ২৫ মপুং ফানা ওইবা ব্রহ্মচার্যগী
মতমগা চাদমনতুনা য়েংসি। বীৰ্য মাহ্‌হন্দনা পালন ভৌতুনা ব্রহ্ম-
চার ওইরকপা মীশক অমগী শারেপ কাগংলকপগী মতম অসি
ব্রহ্মচার্য মপুং ফানা পালন ভৌতুনা ফংগদবনি।

মরম অসিনা রাজ য়ে গ নত্রগা অষ্টাঙ্গযোগ ইবা পাটাঞ্জলী
মহাষিনা হায় :—

“ব্রহ্মচার্যপ্রতিষ্ঠায়ম বীৰ্যলাভঃ”

লমচং শাজং য়াওদ্রবস্ত্র মতম কুইনা পুন্সিবা অমসুং লোশিং
লৈবা মীগী খুদম বাক্তে। তশেংবমক্তি মতু পোকপদগী পীথোরকপনি।
তোঃগুঅসুং মথোয়না লমচং শাজং নিংখিজননা ডাকতুনা অমসুং
পুষ্টিং পুতুম চন্দুনা লেজবদি অমুক হেয়া শক্তিশালি ওইরমগনি
অমসুং অমুক হেয়া বুদ্ধি লোশিং চঙখোনবা ওইরমগনি।

ওঝা অয়সুং মগা মমাগী থৌদাং

স্বামী সিবানন্দ

ছ ত্রিশিংবু অচুয়া লম্বেল তাকপা মতমদা স্কুল অমসুং
কোলেজগী ওঝা শিং চাওরবা অমদি লুরবা মণৌ অমা লৈ। মথোয়
মশামক অসি মিয়থ নাইনা অচুম অরানী রাখল লৈগদবনি অমদি

পুকচেল খেংগদবনি। মথোয়দা অক-কন্তুগী স্বাখল মপুঙ কানা
লৈগদবনি। অছ নত্ৰবদি মিংতাঙবনা মিংতাঙবব লমজি-বিবা
হায়বহু ধোকনি। ওয়া ওইবগী শিনকম অসি পান্নদিগৈগী মমাঙদ',
ওয়া খুদিঙমক্কা মহাকনা দায় পুগদোরিবা কৌভম অছ খনগদবনি।
শুণ য়াওমনা লেকচর সীবা মতমদা ইচম চম্মা হা ওাওবা হৈ হায়না
কোডদোকপনদি ওয়া ওইবগী লৈতেং ওঠেৰোই।

ছাত্ৰাংশিনা মপুং ফাবগী থাক য়োরকলবা মতমদা মথোয়গী
মশাদা করিগুচা চাউখংপা অমদি কিতম হোংবা ধোকই।
স্বাঙ-ঙদা হোংলকই। অনোবা থোমা অমদি বখল পোকলকই।
মহোশানা মথোয়না স্বান্না খঙনৌংবা অমা পোককই। মথোয়না
সোড়োক্তা কোয়চং চংপা অঙাংশিন্দা তান্নবা হোই। মথোয়না
কন্তনা তাকপীয়ে। মথোয়গী কন্তবা লমচংশিন্দা মথোয়গী মশাবু
মাঙচলি। মথোয় অসিদা ছুপী-নিপা তিন্নবগ হকচাংপা মরী,
হকশেল কাংলোন, ব্রক্ষাৰ্য্য, করম ভোনা পুল্লি শাংগনি, করম
ভোনা অখাউবা খিংগনি অসিনচিংবগী অশে বা জ্ঞান অমা
লৈহমগদবনি। মমা মপাংশিন্দা মহাভারত অমদি রামায়নদা য়াওবা
ব্রক্ষাৰ্য্য অমদি অচুত্কা লমচংকা মরী লৈনবা ব্রান্নী কয়্যাক্ৰম
লৌবিগদবনি।

অনুবাদক—কেত্ৰি জন্ম সিংহ।

মৌশিং হেনগৎগা অসি করম্মা থিংগবি ?

- স্বামী সিবানন্দ

সংসার অসি করম্ম. মৌ ফ্রে ড় ফ্রে ড় অসিবু থাকদোরিবা ? চাউখৎলবা লোউবগী নোমনাশিং অমদি লমহাংশিংবু লোউবা হাহন্নবগী থোওং'শং শীভিন্নরবম্ম থোকলিবা পোথোকশিং অহুনা হেনগৎলক্লিবা মৌশিং অসিগী কে ল্লবা অসি ওইথোকপা হাদরে । মরম্ম অসিন'. যুম্‌লৈ-কৈরৈগী ফীভম্ম হহুহন্ননবা, ময়াম চন্না হেন্ননবা চাকতাঙব' অমদি মসিদগী ওইরকদবা ধর্ম্ম-নিতিগী লৈখা তাবা অসি থে'ল্লমবা মৌশিং হেনগৎপা অসি থিংবা তারবনি । রাষ্ট্রসভ্যগী অখল্লবা মৌহুং কয়না হৌরম্ম অসিমক্তদা কুইনা নৈনতুনা লৈরি । Asia অমদি Far East কৌ Economic Council না মতেং পীরবা রাষ্ট্রসভ্যগী মৌশিংগী Commission অসিনম্ম স্বেশিলি ।

মৌহুংগী মতু' ইন্নদি, মৌশিং হেনগৎপা অসি থিংবা তাই হারবা অসি চুমই অমদি চিংনিংঙাই লৈতে । অহুবু করম্মা ? মহোশানা চৎনরল্লিবা পারি-পুন্নিগী থুমাত চাউখল্লিবা উশায়শিং অসিনা । মসিনা ঐথোয়দা করি অর্থ ভাকই ? ভারতকৌ হকশেলগী মন্ত্রী র'জ কুমারী আমৃত কারনা অনুম্মা পাউথুম পী :- “ঐথোয়গী লাইব্রিক লাইলু হৈরবা কাঙলুপশিংনা মরুওইনা সহরদা লৈবা মৌহুশিং অমদি লাইব্রিক-লাইলু হৈরবা মুপা হুপীশিংগীদমক খল্লি হায়বসি ঐনা হায়কবগী দরকার ইওই ওইদে । ঐথোয়গী

সমাজগী খবক ভৌবা মীওইশিংনা সহরশিংনা চতুন', মথোয়
মথোয়গী খবক ধৌরম কয়া পাঙথোকতুনা গৈরিবা মীওই কয়া
লায়রবা কাঙলুপতগীস্থ ওইরস্থা যাই। অচুবু মথোয় অতুনস্থ
নোংচুপকী লৈবাকশিংগী প্রজাশিংনা কয়া লোনরিবা থুংশেমগী
পাশ্বেনা গর্ভ পুবা থি'বা অসিগী মত্তা খেলবা লৈতে। ঐদি
মপু'ফানা ব'খল অসিদা ইখামক যানিব ওমদে " তশেনমক
করম ভোনা পারী পুবা অসি শেমগদগে হায়বসিনা গর্ভপুবা
থিনবগী চংনবী অমা ওইরে হায়বসি অমত্তা ওইরবা পাউথুনি।
রাজকুমারী অমৃত কারমস্থা খবদি নত্তনা ঐখোয়গী লাইরিক লাইলু
হৈরবা মীওই অযাসনা নে'চুপলোমগী মত্তো অসি য়ান্না তমদনা
মথোয় মশাগী অহল লমন্দগী ফংহে'বা অসিবু মপু'ফানা থৌওউদবা
অমদি তুচ্চরবা অপ'বনি হায়ন খনবসিনা ম'মু'সি পোকই।

দেবগী ওজাশিংনা ছাত্রাশংগী যুব পান্দবগী কৌভম অহু
কাইহন্দংদা য়ান্না নু'ঙাইজরমই, অচুগা মথোয়গী মটৈ মশিং তস্থা
লোইরগা লুগোংনবা পাউত ক পৌরবদস্থ মথোয়না হকচংগী লু'ঙাই-
নবগীদমক খল্লংদে, মথোয়গী মচা মল্লগীতা খল্লমই। মতোমতা
থিংজব। মথোয়দা থুশ্ম'-নিতিগী থোনা অমদি আত্মা জ্ঞান
পৌরমই। মপানা থিংজবনা মথোয়না মপু'ফারবা জ্ঞান অমদি
মথোয়গী লোশি স্থ চাউখৎলম্মী

তশেনমক মৈশিং হেনগন্তনবগী উপায় অসি মশা মতোমতনা
থিংজবদগী হেলবা অরায়বা অমদি হেল' ফবা উপায় অমা লৈতে।
মপা মপুগী হৌরকফমদি অশিবগা রান্নী খানা য়াবগী থাজবদা

লুপ্তানা লৈরবা ভারতবর্ষগী প্রজাশিংদা মচাপোকপা থিংনবগী
হীদাক কয়া অমদি গৰ্ভপুবা থিংনবগী পাউতাক কয়ানা চঙবা
ঙমলোই। মশা মতোমতা থিংজবা নস্তনা অভোপ্লা উপায় অমওনা
ধর্ম্য নিতি অমদি আত্মা যাওনা মপুংফাবদি ভারত নস্তনা পৃথিবী
মফম করিগুম্বশু ঙমলোই।

অমুবাদক—ফেত্রি জম্ম সিংহ।

শিংলি শোনবা

৩তলেম যোগেন্দ্রজীং সিংহ

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রনা বাতর্যাশি নস্তনা স্নায়ু দুর্বলতা হায়না
কোই। শিংলিবু সংস্কৃততঃ নাড়ী ভাঙ্গা ইংরেজী লোন্দা
Nerve কোই। শিংলিগী অর্থ অসি মতো অস্ত্রনা হন্দোকপা
য়াই মদুদ শিং = লোশিং, লি = মরি হায়বদি মৌওইবগী রাখল
লোশিংগী চেম্বোক চেনশিন তোনবা মরি হায়না। খুদমগী মশক
ওইনা ইলেকট্রিক কন্টেক্ট চেম্বা তিংলিবা ওয়ার মরিগুম্বা মৌওই-
বগী হকচাংদা রাখল লোশিং চেনবা মরিনি হায়মবশু যাই।
মৌওইবগী হকচাংদা মরিবা শিংলি অসি মপুং ফারবা মী অমগী
শিংলিনা তিংখোকলবদি মাইল ৭ (তরেং) লোমদি লাংগনি।
অম অমদি খুজল যা যাওনা হকচাং পূন্নমস্তা শিংলিনা যোমতুনা
লৈরিবদি। অসিগুম্বা শিংলি অসি যোগ শাস্ত্র অমলুং আয়ুর্বেদ

আত্মদা ৭২০০০ খক লৈ হায়না লেগ্নি। শিংলি অসিগী মতেংনা
 থরায়না মপানগী রাখল অমসুং থরায়না পাঙখোক্রিবা থবক্তা
 লেঙ-ওংপা অমসুং থবক পাঙখোকপা ওমই। মরম অসিনা
 লিংলিবু মীওইবগী পুন্সিদা য়ায়া মরু ওইয়বা লরক অমদি
 হায়না লেই। শিংলি অসিগী মতুংদা রাখলগী ঙেঙেলনা কোইঙেল
 চেন্দুনা অরা মুঙাইবা কংনরি। হকচাংবু উপাত্তী অমা ওইনা
 লোরগা কোক অমদি লেফ্‌না পুলি পাত্তীগী মরু অমসুং য়াং
 ময়াইদা থোপতগী তিংলক্রিবা য়াংগী শিংলি (Spinal cord —
 সুষম্নাকাণ্ড) না পুলি পাত্তীগী ময়োলনি অত্রগা মদুদগী লোঙ-
 থোকক্রিবা শিংলিনা পুন্সি উপালগী মশা মরেংনি হায়না লোবং
 য়াই। জ্ঞানগী তুংনকমদি থোপনি। থরাইগী বুদ্ধি, লোশিং,
 রাখলগী ছোরককমসু থোপনি। জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী রাখল
 শোকপা, উবা, মহাও থঙবা অমসুং মনম নয়া ওয়নবা পাল্লিবা
 নাকোং, উনশা, মিং, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী
 মতেংনা মপান্দগী লব (দারা), মুংলিং, মঙাল, মহাও (রস)
 লৈরিবা (পৃথু তর) গা লম্বরগা শিংলিগী মতেংনা লোশল্লকপা
 ওমই অত্রগা পুষ্টিং অমসুং থরাইনা নীংবা অত্রগী য়াং অত্র
 শিংলি অসিনা পুঞ্জগা কন্দ্ৰ ইন্দ্রিয় (থোপুবা কায়্য) মঙা
 হায়বদি রাইহ. থোঙ. থুং, ঙেঞ্জিং থোঙ অমসুং অমাংথোঙনা থবক
 পাঙখোক্রি। হকলোনগী (লরায় ওয়গী) মতুংইয়া মীওইবগী
 হকচাংগী মতুংদা লৈরিবা শিংলি অসি লরক অহম থোকা
 থায়দোকই। তিংলি (সমবেদমাময়ী—Sympathetic) শিংলি

(জ্ঞানাত্মক-মাড়ো) নাওরি (কৰ্ম্মাত্মক—Motor Nerve) কোই। অন্নিবা শোন্দা জৈরাই, পিলাই অমসুং খোংলাই (জৈরা পিঙ্গলা সুষমা) হায়নসু থোল্লি। অশেংবমক্তি শিংলিগী মরি অহুবু খঙনগদবদি নসে। শিংলি অহুগী মসুংদা চেল্লিবা পাজল জৈথক। জৈপামগী জৈচেল অহুবু খঙনগদবনি। খুদম ওইনা ইলেকট্রিকী ওয়ার মসুংদা ইলেকট্রিকী করেণ্টকুছনি। জৈচেল (জৈগী জৈচেল—Current) অহুবু খঙনগদবনি। অহু কপু শিংলি হায়না অহুম খঙনরে।

মরম অসিনা খরাইগী মশক ওইরবা নারায়ণনা শিংলিগী পাজলগী মশক ওইরবা অনস্তু লয়াদা চেপু ন লৈ। অহুনা পুকচেল, খোইজেল অমসুং লীংজেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়াশক্তি. ইচ্ছাশক্তি অমসুং জ্ঞানশক্তি) অহুম। হকচাংগী শেষগৎ-শাগৎপা, শোকপা খঙবা ওইহুনা অপীকপা ব্রহ্মাণ্ড অমসুয়া লৈরি। মরম অসিনা শিংলি শোমবা হায়রগা হকচাং পুয়মক শোম্বা হায়নসু কোগনি। মরমদি হিংমবগী পাজল প্রাণশক্তি (জীবনৌ শক্তি—Vital energy) অসি শোম্বরগা শিংলি শোইহু। অসিগুণা শিংলিগী তত্ত্ব অসি পাক চাউই। লংলা লংজিল ওইনা খরদদা পঞ্জরবনি। শিংলি অসি শোনববু ফিজোলোজিদা Neurastasia (নিউরেষ্টেনিয়া) কোই। লায়না অসি অইহুবা ডাক্তর, বৈদ্য, মাইবা নত্রবদি পাক হেক খঙবা গুমনে। মপাল থোংদা নারিবা মীবু মামবগুম উই। অহুগা অনাবা মৌদি মশাদা পুষ্টিং হকচাং পোখাকম খঙমে। পুষ্টিং লুংঙাইগন্দবা, কিগনবা, হুংখা

নিগনবা, খাওগনবা, তুয়া য়াগন্দবা, পোখাকম খঙদবনা অথোইবা
খুদমনি। খাটৈ, লমপ্রাই, ঈপাই, থম্মোয় শোনবা চাংদমনবা
য়াবা লায়নানি।

খুদম (লক্ষণ—Symptom)—হকচাং অম্লঃ পুষ্টিংদা ইহৈ
হৈনিংবা পোক্তবা, ইচোক চোকথবা, রাখল ইচোক চোকথবা
মিং অসি ইলুম লুমথবগুম ভোবা। চানিং থকনিংবা ইপোক
পোক্তবা, উইনিংবা, খাও হৈদবা, সুখা থিগনবা, কিংগনবা, খাও-
গনবা, পাখং চাউবা, নিংদোল চোংবা, কোক ঙাওগনবা, মিকপ
মচেং মচেং থোকনবা, মঙ-হা ভোয়না মজ্ঞনবা, করিগুম্বদা
খংন-চৈনকরগী খাউবা পাক হেক ফগন্দবা, মখা নিককনবা,
খৌয়ীদা ইফুল ফুনগংপগুম ভোবা, রা য়ায়া ঙাংবা ওমগন্দবা,
লরাই খাগনবা, নাকোংদা ঙুং ঙুং ঙুংবা, থুংখা পংথগনবা,
য়াংদা হুংঙাইতবা পোকপা, চাকখাও, থম্মোয়, থোবোম্বী পুস্মক
ইশোন শোম্ববনচিংবা অসিনা অথোইবা খুদমনি। অহানবদা মথকী
খুদমলিং অসি ফাওরকপদা নিংখিনা অইহবা অথঙবা মীনা য়েং-
হৌদ্রবদি লাইওং অমা হোংখিচুনা হকচাং খিথবা, লৈয়েং ফাইবা,
রাখল চোইবা, মখোঙ মথুং চিংখনবা, লেংওংপদা রাবা মীরেম
অমা ওইগল্লি।

অনাবগী হৌরকফম :— পারো মারো (পরম্পরা—
Heredity) ওইনা লৌনরকপনা নমই। মমা মপানা খিংলি
শোনবদগী মচ স্ন শোনগল্লি। ভোইগুম্বস্নঃ মখানা য়ায়া চোক-
খনবা মৌদি মমা মপানা নারবস্ন মখাদা নাদবা রাওই। অঙাং

ওইরিঙৈদা মবুকী লায়না হায়বদি চাবা তুমদবা, মাংবা য়াগন্দবা
ইভোল কায়বা, পুকখিনবা, শ্বংশিং কাগনবা, তৌলনা তোয়না
নাখিবা, অকি-অখং নংখিবা মীদা শিংলিগী অনাবসিনা নাগল্লি।
শাজ্জং লমচং কাখা ওক্তুবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অসি তোয়না
লীজলখিবা সুপী হুপাদা তোয়না নাগল্লি।

হকচাংগা পুষ্টিংগা মরি য়ান্না লৈনৈ। করিঙম্বা ময়ম
অমদগী নিংবা কায়খিবা' থবক ইনখাং য়ান্না নোয়গা পোখাগন্দবা,
ললোন-ইতিক্তা শেল থুম মাঙখিবা, যুস্থাল-কৈবালদা মনীং থুংদবা,
পুন্সিদা নিংবা কায়বা মীনা নাগল্লি।

শ্বান্না হায়বদা হকচাংদা লৈকম থোকত্রবা কাম্রদ্রবা মচাক
(Foreign matter) য়ান্না পৈশিন্দুনা লৈরবা অমশ্বং শাজ্জং
লমচং কায়না হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) থরচ
ভেপোকত্রবা মীনা মীয়াই চেলকপা মতমদা লায়না অসিনা
নাগল্লি। নহা ওইরিঙৈদা নাবদি য়ান্না থু। ফগল্লি। অদ্রুগা
ইনাক কৈরাক থুনবা মচা মশুনামা মপাগী কিবম অছ য়োবা
ওমদ্রগশ্ব অনাবসিনা নাগল্লি। অচাওরোল পান্না, কেথোক
মোখোককনবা, মতমগী জিরাংদা লুপ্পা, শেল থুমগীদমজ্ঞা য়ান্না
চিস্তা ভোগনবা মীতাদ', মনিং থুংদ্রগা থোয়রাং থোয়শাওবদগী
লায়না অ'সিনা নাগল্লি। য়ান্না চম্মা লেনবা, স্বাথল স্বাংবা,
মরিল কবা, ধোনা লৈবা মীদা লায়না অসি পকন্দে হায়বদা
হায়মনবা থোকলোই। লায়না অসিনা য়ান্না নাগনবা মকম অমা
হায়ম্বু হায়বদি আমে বকানি হায়বা য়াই। মরমদি মৌওইবা

সমাজদা সভ্যতা (Civilisation) নি হায়না লোনরক্লিবা
 অকে-অমো তানখৎমরকপা যুগ অসিগা মমানবগা কমদোনা
 মান্নগদগে অমসুং হেনগদগে হায়বসি য়ান্না রাখল ভোবদগী
 অমদি মসুং মমানবী দুপী অমা নক্লগা দুপা অমগা লোন-
 লৈনবগী মতাংদা মো অমনা কার অহনবা অমা, নিংখিৎবাবা
 য়ুম, বেক্ততা জমা, মতিক চাবা আয় লাঙ্কবা মাদা লৈয়
 য়াগন্দে । মচগী দমক্তা মনিং থুংদবা মীত শিংনা কমদোনা
 তানখৎকদগে হায়না চিন্তা ভোবদা শুবা নোহদা মশাগী শক্তি
 (Energy) খরচ য়ান্না তোখোকখি । অহিং তুল্লমদাইদা রাখল
 য়ান্না তোই । মরম অচুনা তুহা য়াগন্দে । তুহা য়ানবা
 নেশা য়ান্না লৈবা, শিংলি য়ান্না শোনগদবা হিদাক য়ান্না
 চাশ্লি । মচগুহা মীতাশিং অসি কোটি মরি রোম লৈ হায়নৈ ।
 (আদ্যোপদ্য প্রকাশ) । রাখলগী ঈচেল অসিগী মকুং ইমা বৈজ্ঞানিক
 ওইবা হোজিকী জীবন অসিনা য়ান্না জড়বাদী (Materialism)
 ওইশ্লকপা মরম্মা তেল্লাবা পুন্সি অসিদা মপামগী মুংগাই রাইকবা
 অসি য়ান্না পামনরকপা (Standard of living) অসি রাখৎ-
 নরকপা অসিনা মনিং থুংদবা পুকচেল অসিগী লায়না অসি
 পোকশিল্লকই চম্মা লেনবা অমসুং রাখল্লা রাংবা (সদা জীবন
 জীৱ চক্স বিচার—Simple living and high thinking) গী
 পুকচেল অসি রাখলবা মীতাশিংনা মনিং থুংদবা, মুংগাইতবা
 রাখলদগী লায়না অসি পক্লি । হোজিকী ভারতবাসী মপা-নাং
 মপু নাং ঋষি মুনিমচিংবগী ফিদম (আদর্শ) অহু খান্দোক্তুমা

ইউরোপ অমন্তুং আমেরিকানটিংবা জড়বাদীশিংগী মতো তমলুবদগী ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংনা লায়না অসিমা নাবা মী কয়মুক হেনগৎলক্রে ।

হকচা গা পুত্রিংগা মরি যান্না নক্রে হায়বসি কাউকম খোক্তে । মথক্তা হকচা গা মরী লৈনবা হা হায়জথে । মথং পুত্রিংদগী লায়না অসি পোকলকই । করিগুম্বা মরম অমদগী পুত্রিং যান্না রাখিবা, অকি অখং নংখিবা, শেল থুম মাঙখিবা, যুয়াল-কৈবান্দা পুত্রিং জুংঙাইতব, হকচাং যান্না নোমলু খোংলুবা, রাখল যান্না ভোয়না তোব, নহা ওইরিটৈঙদা হকচাংগী বোঁগ্য যান্না অরেশদা মা'হনখিবা, নেশা অমগী মখা পোনখিবদগীসু লায়না অসি পোকই ।

শমজান্না হায়রুরবদি :—হকচাংদা লৈকম খোক্তবা কলবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) যান্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমন্তুং শাজং লমচং যান্না কায়শিলকপদগী অমন্তুং পোখাবা হৈতবদগী অমন্তুং পুত্রিং শোনবদগী লায়না অসি পোকখি । লায়না অসি মহোশানা মীয়াই চক্কুবা মীডানা থরা ভোয়না ভোগল্লি । থবক যান্না পুবা, রাখল যান্না ফাংবা অমন্তুং নহা ওইরিটৈঙদা যান্না কেথোক মোখোক্তুনা লাক্কা নংথরক্তুনা মমাম্ববগা মীমাম্ববক্তুবা মতমদা লায়না অসিমা নাগল্লি । অহাখা মকমদা শেল-থুমগী যান্না থুদোং চাগস্তব মীনা থিং ভোয়না নাগল্লি । অমন্তুং লুহোং খোংদোংবদা মনিং থুংজব মীহুসু লায়না অসিমা নাবা রাঙই । আশা কলানা মশানু মশানা মরায়বক

খীরবা মী অমনি হায়না লোজতুনা সুংঙাই যাইফবা য়ায়দি পামজরগা তানথৎপদা য়োজগা নিংবা ফায়রবা মীতাশি'দা লায়না অসিনা নাগনি। হৌজিকী মতমদা লায়না অসিনা খিং তোয়না নাগনবা মী য়ান্না লৈবদি আমে'রকানি হায়না লোব যাই। আমেরিকাদা সুংঙাই-য়াইফ তানথৎপদা মনিং থুংসবা মীতা মী কে'টি ৪ রোমদি অহিং মরাই কাবা হিদাক চাদ্রবদি তুহুদে। পোকঙপদনা পোক্কাবা মীওটবগী মপোক অসি থুংশেমগী মনাই ওইনথে।

লায়য়েং :— লায়না অসি হীদাক লাংথকী পাম্বেতনা ফগৎহমবা ওমদে। হীদাক্তবু থ জফম থোক্তে। য়ান্না হৈরবা ডাক্তর মাইবনা য়ে'বিরগা হেক্তা ফগদবসু নভে। মশাগী অরানবা মাজং, লমচেং অমসুং রাথল চুমথোক্তিবমথৈ ঠেরাই লায়না ফহনবা ওমদে। নারিবা মী অতুনা অরেপ্পা পুকচেল অমগা লোয়ননা পুষ্টিং হকচাংগী থোনা পুশোক্তুনা মশাগী অরানবা মশক, লমচেং অমসুং রাথল চুমথোক্কা মশাদা লৈফম থোক্তবা মচাক মথৈ লোথোক্তুনা শেংদোক্কা অরাংপা মচ'ক মথৈনা চিঞ্জাকী মশক ওইবা হীদাক শীজিন্নতুনা ফবা ওমগনি।

মরম অতুনা শিংলিগী লায়না অসি পকপা মৌনা ইহান হ'ল্লা হোৎনগদবদি অমাবেগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা হোৎনগনি। মতম চানা মাংথোক্কাবা, অমসুং পুক অসিনসু নিংথিজন তুশ্বা ওমনবা হোৎনগদবনি। মরম অতুনা চাং নাইনা চনিং ভীংবা (নাভিস্নান — Hipbath) হায়বদি থোঙ থুজেং কাওবনা ঈশিং অশাবদা অতুগা চনিংনা লুব্ধ শাবদা তিংলগা

লাইবক মথেনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা শুমদোকপা কি অমসুং য়েৎলপা মিনিট ২০। ৩০ কাওবা তৌংগনি। মদু শুমদবা অমসুং থোরাং তৌবদা রাগদবা মীনা ইনফি অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা শুমদোকপদু ৪। ৫ থোরা থুপলপা পুক থোইদৌ মথক্তগী নিঙদু কাওবা য়েৎলপা থম্বা। লায়য়েংলকপগী অহানবদা অয়ুক অভনবদা ঈশিং লুসু শাবনা ডুস অমসুং এনেমা তৌথোকপনা থীরিন অসি মুমিং থুদিংগী ভেংথোকনি। অদুগা কিরাকী মপা থুংনা নান্দুনা মালিষ তৌনৈ।

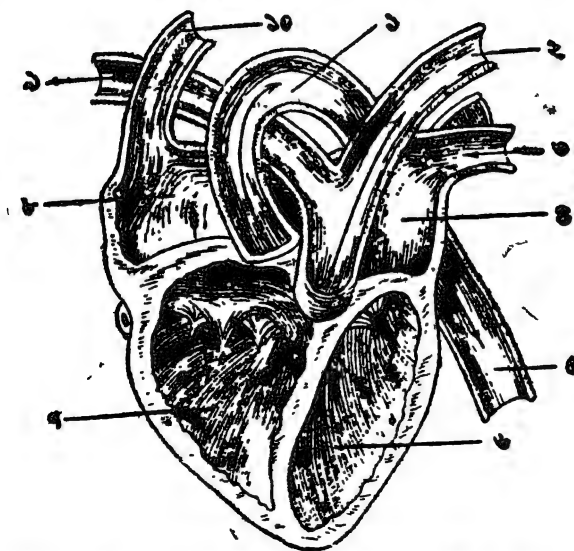
থম্বোয় শোনবা

৩৩তলেম যোগেন্দ্রজীং সিংহ

সং :— হৃদযুর্বল Eng :—Heart weakness

মী অমগী থম্বোয় অসি মী অদুগী খুহুমসুক চাউই। তোং (Muscle) তনা শাবা শুপতোক শুপচিন তৌবা মরু ওইবা হৃৎকাংগী কায়াং (যন্ত্র organ) অমনি। থবাক ময়ায় পবোধী অনিগী কারক্তা লৈ। হৃৎকাংগী মকম পৃথক্কা থুজিল অমসুং শম নস্তনা ঈ য়েংথোকনবা অমসুং থেংদবা ঈ থেংদোক্কা পোথাবা লৈতনা মথৌ কলবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি শোক্তুনা নারকপগী মমিংবু থম্বোয় শোনবা (Heart disease) কোই।

লায়ত্তে— থবাক ময়ান্দা ময়ক ময়ক্কা বাবা, থম্মোহ
 চাউথোকপা, করিগুহদা থোমথা মপা অসিদা ফ্রং ফ্রং চোংবা
 থোইদৌ মথকী মিহল কল্পা কল্পা হনবা, কোক ঙাউরি ঙাউরি
 তোবা, হকচাং চোকথবা, কিগনবা, ঞাউরগা হকচাং থক থক
 বীকনবা। অকি অথং, অরা অনাগী পাউ ভাবদা পাথং-
 কনবা, ঞিংলি শোনবা মীদা তোবা মতোগা চপ মায়রকই।
 অহিং মঙ্ঠাকনগলি। মঙ হা ইচোই চোই। নোংখিনা তুয়া
 য়াগন্দে। ঞাউগলি। বারোগলি।



লায়য়েং— হকচাংগী ছি অসি য়ান্না থেংনা থবা অমলুং
 হকচাংদা লৈবা হু মঠে মপান্দা পুথোকলগা হকচাংদা ঞাংলিবা

মচাক মথৈ হকচাংদা হাপচিরগা থম্মোয় শোনবা কগৎনবা অথোইবা পাঠৈনি। থম্মোয়দি মথো কনবা হকচাংগী যন্ত অমনি। অশেংবা জী পীরগা মথন্তা কগৎচবা ওয়া মপাজল লৈ। থম্মোয় শোনবা মী অমনা হকচাংগী মচি ওইবা শরুক পীরকদোরিবা চাবা তুমনবা যন্তাংবু কগৎনবা হাম্মা কন্না হোৎনগনি। মরু ওইনা চাবা তুমনবা কন্না হোৎনগনি। চারিবা পোৎনা হকচাং কহনবা নন্তে। চাঙ্গপা তুমলিবা শরুকনা হকচাং কগৎহনবনি। মরম অহুনা হীদাক লাংথক মহু কনবা চাগদবগী মহুতা চীজাক অকবা চাবনা থম্মোয় শোনবগী লায়য়েংনি। চিজাক্তি হিদাকুম থোইনোক্কা মুংখা থিকম লৈতে।

থম্মোয় শোনবা মীদা জীমবাথ (জমাং ডানবা) মতম খাংনা থক ভোরোইদবনি। অনাবা থর চেঞ্জরকপা মতমদা থোঙ থুং মায় পোমথৎলকই) মতম অহুদা হকচাংগী মথা থংবা শরুকমথৈ জমাং ডাহোকপদি কান্নৈ। স্বরগী কীভম কায়রকপা মতমদা থবাক মথৈ জীশিং অরিংবা (chest pack) ভোরগা থোঙদি খাগৎহন্দুনা থবা কান্নৈ। মতৌ অহুয়া মিনিট ১৫।২০ কাওবা মতম অসিদা কোক অমলুং থবাক রাংথৎনা থমগদবনি।

চয়েল অমগী মমুংদা মুমিৎ ওনি ওনি কান্ননা মিনিট ২০-৪০ কাওবা জীশিং ওয়া (Natural wet sheet pack) ভোগনি অরোইবা পন্দুগা মেংবিয়।

ময়াইকাব', জুংঙাইজবা স্বাধল খনবা, লয়জেল য়ায়া কয়া
চেজুবা, অহিং মিশেং খাঙবা, থম্মোয় শোনবা মীনা পূৰখা
খাদোকদবনি। ইন্দ্রিয় খুহ্ম চনবা অমন্তং পুকডেল কয়া
কাগদবা মতমনি। ব্রহ্মচার্য্য ব্রত ভৌরবদি লায়না অসি য়ায়া
থুনা কবা গুন্মী। সুপীগীদি মীরোনবা মতম অসি য়ায়া
খুদোংখীবা মতমনি।

ময়ক ময়স্তা হর'পানি ওনবা য়ায়া কায়নবা অমাবা
কগৎনবা পাষ্টৈ অমনি। অদুব ফুট ২০,০০০ দগী হেরা য়াংবা
মকমদি খুদোং খৌনবগী ময়ক্লি। য়ায়া কা হেরা জ়ংব', কা
হেরা খাবা থম্মোয় শোনবা মীগীদি খাদোকদবা ওই। চাখগা
তুখগা য়ায়া কায়নগদবনি। পুক পীক থমা চারগা পোখাদনা
তুমখনবা কস্তে। মপুং কানা তুমখল হেরা তুয়া গুন্মবদি অনাবা
থুনা কগৎলি। মীয়াম ভিনবা মকম অমন্তং জিনেমা, ড্রামা
য়েংবা য়ায়া কস্তে।

থম্মোয়গা চাকখাউগা নকখল্ল মরী লৈনবগুন্মা অঠৈ হকচাংগী
যজ্জগা অহক হাক্সা মরী লৈনবা যজ্জ অঠৈ লৈতে। চাকখাউগী
খবক থরা হহুহল্লগা থম্মোয়গী মতেং য়ায়া পাংখননা য়াই।
পুক পীক থমা চাখল্লগা থম্মোয়দা অকায়বা য়ায়া লাকটে।
ময়ম অদুনা নোংমদা ঠাৎ রক খোজা থুনা তুমগদবা হকচাংদা
কায়নগদবা অচাপোং খন্দুনা চাগনি। পথ্যগী ময়মদা চাবা তুমদবগী
চীজাকা অমস্তা ওইগনি।

থস্মায় কনথৎনবগীদমজ্জা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন
বি থাদোকপা যাদ্বেচা চীজাক ভাক্তনি। শজোম ঘোল, শজোম
অনোবা, পালংশাক, অন্নাবী, গাজর, থমেন অশিনবা, হরাই
উরি, কমলা, চম্পা, কীহোম মরাং কায়না পীজগনি। হুমিং
থুদিংগী ওইনা ম্লেকোজ, থোইহী চাং নাইনা পীজরগা থস্মায়
কনথৎনবা অথোইবা চীজাকী মরু ওইবা হীদাক্রি।

অশীনবা কাগদবা তুমলোইদবা অপূম অশা, ফুলকবি,
বাঁধা কবি, থবী, ভিহেলী, চনম, য়েকুম, শা, ডা, চা, কফি,
বরফ চাবা কস্তে। ডা থাদোকপা ওমদবা মীনা তুরেলগী ডা
মচা মচাদি চাবা য়াগনি। হরাইগী মসুংলা মুপ, মুসুরী, চানাদি
চাবা য়াগনি।

হীদাক ওইনা—চেবানপ্রাশ, অর্জুনারিফ, শীলাজিং, বসন্ত
কুশুমকর, মকরধ্বজ শীতিগবা কামৈ। অহোংবা হীদাকী মসুংলা
যতীমধু মুংগারৈ। “শিধ-হীদাক” হায়বা লেখকী লাইরিককী
অরোইবা অধ্যায় য়েংবিহু।

লায়না অমসুং অরুম হৌবা

স্কেজি গাকীজীং

লায়না কসিনো অমসুং মসি করগা হোরক্রিবনো হায়বা অসি
ঐথোয়না নৈনবা ভারবদি অরুম হায়বা অসিসু করিনো হায়বা
খঙদবা যাদে।

মথকী মৈননিংঙাই ওইরবা মচাকশিং অসি চীন্দনা (theoretical) কান্নবা নন্তনা থবক্তা ফাওবা কান্নবা হাকশি। মরমদি ভাশেংনা লায়য়েংবগী পথাপ (method) অসিগী অশেংবা কীডম অসি যোগে হায়রবদি লায়নাগী মরমদা অমন্তুং মন্তুং হুংচিব্বা মিৎয়েং অমা লৈজিবা মঠে থঙবা ওম্বাই; মরম অসিনা অমন্তুং পঙমা মানবা থোইমা কান্নবা ফলোই। মচগী মন্তুতা ঐথোয়না চাং য়েংদুনা ফংলকপা অমন্তুং লোশিংনা ফংলকপা অশেংবা পথাপকী লায়য়েং অমা পুথৎনবা হোৎনবা তাই।

ঐথোয়না হোৎনগদোরিবা লায়য়েং অসিদি মঠোশা লাইরেম্বীগী অধুগী নিয়ম মরামশিং অসি হাইনোক্কুনা থিবা তাই অমন্তুং চান্নহনবা তাই, ঐথোয়না মিৎয়েং কয়াদগী (observation) হোদুনা মচুগা কান্নবা থুদম কয়ানা তাকপা অমুমারী (inference) কয়ানা শৌগৎকনি। অদুগা প্রমাণশিং অনুমানশিং অসি চাংয়েংনা শৌগৎপা অচুন্না মচাক অমনি।

অহানবমক্তদা অনাবদা লৈজিবা লাইওং অদু ফাওবা উশিব্বা (observe) তাই, লাইওং অসি তোয়বা থোকইত্রা, অমুকহু লৈবা অমুকহু মাঙবিবা অদুগুন্না অনাত্ৰা হান্নবা অদু থঙবা তাই। হায়রিবা লাইওং অসি অনাৰা থুদিংদা চলমারনা থোকপ্রা হান্নবা অসি ফাওবা য়েংদুনা অমুমারী অহম থঙবা তাই।

মসি অমুমারী হুয়া হুয়া উৎলবা অচুন্না মথকি। অয়াবা মকমদা ওক অমন্তুং মায়থোংদা মসিগী থুদম উবা ফংই অদুগা হায়রিবা মকমশিং অসিদা অহোংবা হোংদবা অদুম উবা ফংই।

অমল্য ঐনা চহী কহা চুপ্পা হকচাংগী মও অমল্য কীভমদা য়েংই হায়রিবা লম্বাই মৌওইনা চুপ্পা অহু মৌ খুদিংমক্তা চুমই অহুগা কীভম কায়রবা মৌ অহু লায়না লৈরবনি । মায়থোং ওক অমল্য মিতা অহোংবা লৈবা অসি হকচাং কতবগী খুদম অমনি হায়রবা লায়না কাবা ওমই । মসিনা লায়য়েবদা মতেং পাংবা লাইওং খঙনবগী মচাক অমা ওইয়ে ।

ওক, মাইথোং অমল্য মিতা খজিক্তং হোংবা উবা অসিগা চামনা পুস্তা অমল্য মসিগা মরী লৈনবা (rump) দম্ব কা হেমা শোকই হায়রবা খঙবা ওমই ; ঐখোয়না মসি লায়না উবা ওমই মদুদি লায়না অপুন্না পুস্তগী হোবা ভাক্তনি । অনাবা মৌগী মায়থোং অমল্য ওক্টা খজিক্তং য়েংবা মতমদা অনাবা অহুগী অশোকপা মকম অপুন্না লায়না খঙবা ওমই । মপান্দা ওকখমদা অমল্য মায়থোংদা হোংলিবা মপান্তোংগী মওং অসি ইরায় লায়না খঙবা ওমই অমাংবা মচাকখিং অসিনা ভোংদা চক্ৰবা মতমদা, মতম অসিদা চিংথোক চিংশিন য়াৰা হকচাং অসি পোমখংলকই (হকচাং মতমদা কতবগী মচাক চঙচুনা লৈবা মরম্না মপান্দা পোমখংনা উই) । মসি খোইনা খুদোংখিবা অনাবা অমা ওইজি । শেংদবা (mincemeat) অসিনা উনখাগী মপ্রামদা পৈশিন্দুনা থমই অহুগা মসিনা থল্লবা মওংদা লৈবা মরম্না হকচাং অসি মায়গৈ খুদিংদা লৈথোক লৈশিন ভোবা য়াই । উনখা অসিনা চল্লিবা মথে হাপচিমবা মতমদা, হকচাং অসিনা মমৈখংদা লেং-ওংপা য়ারক্তে । অহুগা খা মহি (sausage) অসি অম্বকী মতীক মওং শোয়রকই (tense)

মহুদি অনুভূতি মতীক কর্তৃত্বনা উন্নতা অসি পোকবারবা নম্বনা মসিগী করিগুয়া উপায় অমল্লং লৈত্রে। শিংলিগী মওং শোয়বা লৈরবা মতমদা অনুভা হকচাং অসিমা করিগুয়া ওমই অমা কাওবা চাউখোকপা ওমই। অসিগুয়া মওং শোয়বা অসি অনাবা অদুনা ওক অমল্লং মায়খোং লৈবা মতমদা তোয়া অমল্লং মচা ভানা উবা ওমই।

মতাং অসিদা কীভম অসি শোকুবা ওইয়ে। অদুগা অসিগুয়া মটৈ (lump) অসি মায় অমল্লং ওকশমদা লৈরবা মতমদদি মসিগা চানবা য়াংলেন অমল্লং হকচাংগী মক্ষম অটৈদা মটৈ অসি লৈরে হায়বদি য়াজি। অদুগা মটৈ অসিবু কুশলিন্দুন লৈবা পুক (abdomen) দা লৈরে হায়বা খঙগনি অমল্লং উগনি। মরমদি পুস্তা মতুমলিং অসি হান্না শেম্বব মতুংদা ওস্তা অমুক শেম্বলকপনি। মসি ঐনা খেম্বায়গী লায়না দা লায়না উংপা য়াই। খেম্বায়গী লায়না অসি মৌ য়াস্বদি হায়ল্লগম্ব মৌ অনিদা কাওবা লাইওং মায়দে। কনাগুয়া অমদনা কোক য়ান্না চীকপা য়াই, কনাগুয়া অমদনা নাহি তাবা য়াই, কনাগুয়া অমদনা মিৎ নাবা য়াই, কনাগুয়া অমদনা লেংজুম চীকপা য়াই অদুগা কনাগুয়া অমদনা হায় কংথু লৈবা য়াই। মশাদা নাবা খঙনবা মশাকবা অমল্ল অনাবা অসিমা নাবা য়াই অদুগা মহাক অসি গেলোপিং কনজম-সন্ন লাকখিল্লক্তনা খুদক্তা শিবা য়াই।

অসিগুয়া অনাবা মীলিং অসি ময়া কাথোকুনা তুমই অদুগা চুন্না লৈবদম্ব ময়া কাথোকই, মরমদি মসি মুশাস্বর (respiration)

অদু থুজিলহল্লি। মসিগী মরুদি হকচাং অসি শাবা হেনমন্দুবা মচ লোথোক্কাবা হোৎনবদা মপান্দগী য়ান্না থুনা আইংবা হুংশিৎ হোজিন্দবা য়াদে।

হকচাংদা চেল্লিবা ঈচেলসি শেংদোক্কাহনবা অসি থম্মোয়গী মথোনি, মসিনা অশেংবা হুংশিৎ হোনজিনবা ওমই। অমাংবা মচাক কয়া লৈবা মরমনা থম্মোয়না শেংবা ওমদবা থোকলবদি, অমাংবসি অশুম অশুম য়ান্না হেনগন্তুনা হকচাংদা থুদোংখিবা লাকই। মকমসিদা থম্মোয়সি য়ান্না নীজিনবা মরম্না য়ান্না শোকপনু হেল্লি। ঈ শেংদবগী কীভম অমা লাকই অহুগা কা হেন্না কংই (dry) অমসুং হকচাং মসুং মৈশা লৈরক্তে। কা হেনবা মৈশা লৈবা মরম্না থম্মোয়সি অচেৎপা লায়না অমা ওইনা শোক্কাই অসি-গুন্না অশোকপা শরুকশিং অসি অশিবা শিংলি (dead cell) ওইরকই, মসি ঐথোয়না লোক থুবদা লোক ওইনা য়াওরিবা অসিনি। মরুওইবা হীরম অমদি অঠৈ থায়নাগুন্না থম্মোয়গী লায়না অসিসু পুস্তগী হোই হায়বদি মসি চাবা ভুমদবা লায়না লৈবদগী থোরকপনি। অয়ান্না মওদা লায়না অসি লোনরবনু লায়না অসি অমাংবা মচাকবা হকথেননা লোনবা লায়না অমনি হায়বদি লোনিংদে; মরমদি অঠৈ হকচাং কায়াৎকা চাংদন্নরবদি থম্মোয় অসি য়ান্না শোনবা অমসুং নোবা, মপুঙকানা চাউখল্লিবা (শেমগল্লিবা) কায়াৎ অমনি। মসি য়ান্না শোনবা কায়াৎ অমা ওইবদগী অমোৎপা য়ান্না লৈগনবা মচাক অমা ওইরিবনি। চাবা ভুমদবনা মরম ওইবদগী হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈবা কত্তবা

মচাকশিং অহু হকচাংগী মনুংগী মওং চাদবনা অমদি থম্মোয় অসিনা
 শোনবদগী অসিগুম্মা ময়াম অসি হাকপোরুবা উপায় ইঠৈ লৈতে ।
 অহুগা তিনচেন লাইচেনবা (Consumptive disease) লায়নাদদি
 কনা কবা চিঞ্জাক চাহনহু হকচাং মনুংগী কা হেনবা মৈশা লৈবা
 মরম্মা চাবা তুমদবদি লায়রহুনা চিঞ্জাক অহু লোশিনবা শুকঙম
 গুমদে ; মতাং অসিদদি চাবনা পুদে হকচাং অসিনা তুম্মা গুম্মা
 শক্তিদা লৈরে । ঐথোয়গী হকচাং অসি হারুনা অমাংবা মচাক
 য়াম্মা লৈরবদি, অমাংবা মচাকশিং অসিনা অনুম শন্দোরকপা মরম্মা
 থবোশ্বী (lungs) অসি হেমা থুদোং থীরকই মরমদি কোক তম্মা
 কারকপা অমাংবা মচাকশিং অসি থবোশ্বী তাম্মা নমদুনা পুরকই ।
 অম্মম্মা থবোশ্বীদা অমুক্তং কস্তবা মচাক অসিবু লৈহনহুবা কস্তবা
 মচাক পৈশিনফম থবোশ্বীদা ওইরকই । মরমদি কোক্কা হারুগংপগী
 মলুতা থবোশ্বীদা তেস্তা কস্তবা মচাকশিং অসি তুঙলরে ।

থবোশ্বী শোকপা হোঁবসি শদোনদগী হোঁই মরমদি জ্বংশিং
 কাবা নল্লগা পুশ্বা হোঁবা অসি মথকলোমদা কাথৎহল্লি । থবোশ্বীগী
 শদোন (apexes) অসি পাম্মোমদা লোইরে । নুংশিং কাবা
 হোঁবা মতমদা থবোশ্বীগী অরোইবদা ইঠৈ, পাম্মোম্মা অরোইবা
 গুমথৈ ওইবা মরমদগী মসিদগী জ্বংশিং কাথৎফম লৈতবা মরম্মা
 পাম্মোমদা চীকপা হোঁই । পাম্মোমদা তাদোননা খিনবদোনা ফাওই ;
 মসি থম্মোয় শোক্তিব শোকদোবা তাকপগী থুদম অহুবু হোজিক
 লায়নাশিং অসিগী মতাংদা হকচাংদা অহোংবা অমা ওইরকপা
 অসিনা করি থঙহল্লিবনো ? অহানবমক্তদা পোমথৎলকপা অমলুং

ক্কাংলকপা, অসিদা খোইনা ওকপা পোক্তোই মরমদি মসি হকচাংগী মফম অমদা নন্তনা অতোপ্লা অমদা নাবগী (effect) ওক্তনি। মসি হকচাংগী শীজিমরিবা মচাক অতুনি হায়বা ওকত্ৰা নন্তগা অনাবা মফমদা পৈশিন্দুনা থম্বা ফন্তবা মচাকি হায়বা ওমগত্ৰা নন্তগা মচাক অসি হকচাংগী খোরকপনি হায়রোইদোরিত্ৰা ? মসিনা লায়না (disease) খোকহনত্ৰা নন্তগা লায়না অসিনা অমাংবা পৈশিনহনত্ৰা হায়বা ওমদে। অতুব কুপ্লা য়েংশিল্লবদি থঙবা ওমগনি মত্ৰদি ঐখোয় অচুয়া লম্বা অমা শোয়দনা ফংগনি। মরমদি পৈশিনবা অসি হকচাংগী নাকল অমদগী হোই, মফম অত্ৰ ফাওবা ফন্তবা মচাক অসি নাকল অমদগী হেরা মরাং কায়রে ; মসি মহোশানা ঐখোয়না তৃহদ য়াতাবা মায়কৈ অত্ৰ ওই। মসিদগী ঐখোয়না থঙবা ওমই মত্ৰদি ফন্তবা মচাক অসি আক্রসন শক্তিগী নিয়ম ইল্লি হায়বদি মনৌংদা হায়না পৈশিল্লকই। অতুব নাকল অসিনা হায়ন য়ায়া ফন্তবা মচাক পৈশিনবা মরম, মসিদগীস্থ ঐখোয়না থঙবা ওমই মত্ৰদি মসি লায়নাদগী ওইরকপনি, অত্ৰ নংলমত্ৰবদি লায়না অসি অতোপ্লা নাকল অমদগী হোরমগদবনি।

মসিমস্ত ঐখোয়না হেক্তা শমজিনবা য়াই মত্ৰদি লায়না অসি হকচাংদা শুক্ৰ লৈষিদবা অমাংবা মচাক্তা ওইরকপনি। মরমদি য়োকথাকপগী নিয়ম অসিদি চিংশিনবগী শক্তিগী মখাপোন্দে; অত্ৰ ওইবা ভারগনা হকচাং করিবা মৌদা ফাওবা পৈশিনবা অসি নাকল অমদা ফাওবা শোয়দনা লৈবা তাবনি ; অনাবা অত্ৰনা মুমিং খুদিংগী নাকল অমরোমদস্ত য়াতাত্ৰনা হিল্লবদি।

অদ্রুগীশু মথক্তা হকচাং অসিনা চাং নাইনা ফন্তবা মচাকশিং
অসি খেংদোক্লবা, মপান্দা পুথোকখিববা হোৎনরি । চাক্কাংপা
নক্তগা মচিন নাইনা পোখা লায়না অসি থোক্লমজ্রবদি তমখিনা
পোকখায়বা নক্তগা অনাবা লৈরমগনি ; মসি ফন্তবা মচাক অয়াশ্বা
পুথোক্লবা হোৎনবা উপায় জ্ঞাত্বনি । ফন্তবা মচাক মতীক চানা
লৌথোকথ্রবদি নক্তগা নাইগুশ্বা মচাক কয়া হকচাংদগী তাশ্বোকথ্রবা
মতুংদা অনাবা অদ্রুনা মতমফনা পোখাবা ফংই ।

মসিনা লায়না করিনো হায়বগী শ্রুত অচ উৎলি । লায়না
হায়বা অসি হকচাংদা ফন্তবা মচাক লৈবনি । ঐখোয়না লায়য়েংবদা
থেনবগ মতুংইয়া মসি শোয়বা যাদনা চুল্লবনি । মরমদি ন্যায়গী
Concomitant Variation গী মতুংইয়া, করিগুশ্বা মফমদা
X হায়বা কাঙ অসিনা কোলেয়া পোকহন্দুনা অনাবা য়ান্না থোরক-
পদগী হায়রিবা **X** হায়বা কাঙ অসি হাংখিবদগী কোলেয়া মাঙথ্রে ।
অসিগুয়া হকচাংদগী ফন্তবা মচাক মথৈ লৌথোকথ্রবদি অনাবা
অদ্রু পোখাই অদ্রুগা হকচাং অসিনা নোংমা নোংমগী খেংগৎলক্তুনা
অফবা কীভমদা (**normal health**) দা অমুক হসুংপা জমই ।
মসিনা ঐখোয়গী অচুশ্বা অদ্রু প্রমাণ তোরে ।

অদ্রুগা অমাংবা মচাক অসি করিনো অদ্রুগা মসি করিয়া ওইবগে
ওইবগে হায়বা লেয়া তাই ।

হকচাংদা মচাকশিং (**matter**) অসি লৌখিমহুয়বগী লম্বী
অনি লৈ—নাতোন্দগী থবোশ্বীদা অমসুং চীন্দগী চাকখাউদা । লম্বী

অনি অসি অহৈবা খোঙলঙবনা ডাকই অদুগা করিগুয়া শোয়বি-
বদগী জ্ঞানবা মচাক খরসু চঙবদি যাওই। খোঙলঙবশিং অসি
নাভোন অমসুং লৈনি। নাভোয়া মুংশিংকী, অদুগা লৈবা
চিঞ্জাকীনি।

ঐথোয়না মনমগী অমসুং মহাওগী নিয়ম অসি ইল্লজবা
মতমদা মথোয়গী মথো পাঙথোকপা ওমদবা মরমদগী লম্বী য়ারজ্ঞবা
মরমনা কত্তবা মচাক ময়াম হকচাংদা চঙখি। ঐথোয়না কুঙলবা
চুরট বিরিগী মৈথু মরজ্ঞা সিনেমা অমসুং লিলা য়েনরিবা ডাক্তানি
অমসুং মসিবু ঐথোয়না অশেংবা মুংশিং অমগুয়া হোঞ্জিলি।
লৈসু অদুমডাই ঐথোয়না ইন্দি পেল্লবা হোংনবদা মহোলাগী চিঞ্জাক
নস্তবা মীশেমগী কত্তবা চিঞ্জাক হৈননবা হোংনে।

ঐথোয়গী থবোখীগী চিঞ্জাক্তি পুকখাউগী চিঞ্জাকুয়া থোইনা
হনুবা তোদে মরমদি থম্মোয় থবোখী, অসি মখল-মখা য়ায়া
কত্তবা পুথোকপা নস্তে। য়ায়া শেংব মুংশিংনা থবোখী অমদি
হকচাংদা কামহল্লি অদুগা ঐথোয়গী ইপা-ইপুনা শিন্নরমলবা ঙ্গ
অমসুং হকচাং অসিদি থুদম ওইনা হায়রবদা করিগুয়া অঙোবনা;
কাম্বা পীবা ওমদে।

অনাবা চাকখাউ অমনা চিঞ্জাক কয়া য়ায়া চাবা তাবগে
জায়বসি নৈনবা তাই। অনাবা অদুনা হৈ এপল অমনা ওক্রে
অদুগা অনি চারবদি শোয়দনা নাগনি। এপল অমা কাওবা তুয়া
ওমই অদুগা অনি চারবদি তুয়া ওমদে; তুয়া ওমদবা মচাক অদু
হুনি। করিগুয়া অহেনবা অদুনা হু ওইয়ে অদুগা মদুনা অমাংবা

মচাক ওইনা চংগনি। মরম অসিনা চাবদা ময়াই ওইবা অসিনা পুল্লিবা হকচাং অমা ওইহনবা ডুমই।

ফন্তবা, মচাকশিং অসিনা করি ওইরকংগে? মসি ঐনা। অমাংবা মচাক হায়না কোরে মরমদি মসি হকচাংগা লয়বা যাদবা মরমদগী, হকচাংসিনা মহোখানা খেল্লকপগী মতুংইরা ফন্তবা মচাক মপাল্লা পুথোকখিমবা লাকৈ। অহুগা চৌনদগী চিঞ্জাক্লা তুখা হোই অহুগা ফন্তবা মচাকশিং অসি জমাং অমসুং হকী জৈশিং ওইনা ধোরকই। মসি উনখা, জৈশিং যাকম অমসুং থবোখাদা কাওতুনা পুথোকই।

অমসুং হকচাংনা ফন্তবা ফলশিং অসি থোক্তনবা য়ান্না চেকশিন্না হোতৈন। ঐথোয়না হকচাংনা কা হেন্না চিঞ্জাক পীশিল্লিবা অসি হকচাং কায়াংনা নোংখিনা খেংদোকপা ডুমদে অহুগা মসিনা অমাংবা মচাক ওইরকই। হকচাং অসি অনেংবা মচাক অমা পীনবগীদমক অনিগুখা মচাক অসি পোইনা দরকার ওইদে; অহোইনদুম মসি মাঙনবগী মচাক্লি মরমদি মসিনা চাবা তুমদত্বনা জৈচেন্দা অমাঙবা ওইহল্লি। অমাঙবা মচাকশিং অসি মরু ওইনা অখোকপা মফমশিংদা পৈশিল্লুনা থমই।

অমুক্তবু অমাংবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা হোতুবদি অকবা চিঞ্জাক্লা হকচাং অসি খেমদোকহোক্তবদি, অমুম অমুম পৈশিল্লকই।

হকচাংগী মঙনা অহোংবা কয়া উবা কংই, কীভম অসিদদি হকচাং অসি হাঙ্গনা ফুমতুনা লৈবা অমসুং অরিবা লায়না লৈবা (chronic or latent) অনাবা অমা ওইরে। অহুগা হকচাংদা

করিগুয়া মখল অম্লগী অনাবা কাওদবা যাই। অনাবা অসি
অনুকী মতীক ওপ তপা শেলকই মছদি অনাবা মখানা মছ খঙবা
ওমদে। মতীক চানা মতম খাংলবা মতুংদা অনাবা অচুনা হকচাংদা
হোংলকইবা মওং অচু খঙবা হোরকই। মহাক মহোখাগী অয়ানবা
অচুগা মান্দদবা অয়ানবা খরা কাওরকই, মহাকী হান্নপীসু মোশ্বগী চাং
অচু লৈত্রে, মহাক মাখাগী খবক খাংনা তোবা ওমদে। অসি
ফাওবদা মাগী কীভম অসি খরা করি। হকচাংগী খোংলম ময়াম
অসিনা অম্লং থুংগোং ময়াম অসিনা মথো নোংখিনা তোরিবা
মথৈদি হকচাং অসি হিংবা ওমই। খবোদী অম্লং খম্বোয়না
অকবা সুংশিং অম্লং অশেংবা ঈ পীরিবা মথৈ অম্লং উনখানা
অখাবা হুমাং অম্লং মনিল পীরিবা মথৈ মতম খরা ফাওবদি হকচাং
অসিনা হিংবা ওমই।

এখোয়না খঙলিবা অসিমঠাই কত্তবা পৈশিনবা অসি
থুমগোং (secretion) গী অকোয়বদগী হোরগ। মচুগী অকোয়বদা
অসুম অসুম শন্দোকখি অচুগা মরুওইমা হকচাংগী মথক থংবা
শরুত্কা শন্দোকই।

হায়রিবা পৈশিনবা অসি য়ান্না হেরা চংখজিঙেদা, হৌজিক
হায়নীংই মচুদি হৌজিকী মতমদা লায়না হোগলকপা অসি
অহোবদগী পংখঙ খঙবা ওমদে মরুমদি তাইবং অসি কত্তবা মচাক্কা
চুরে। এনা মসিমগা হায়নীংই মচুদি হৌজিকী অঙাংশিনা
লায়না ওাকখোক্তবগী শক্তি (immunity) লৈত্রিবা অসি মরুম
অসিদগীনি। ওশেংবসু হকচাং শেংদোকবগী ধোয়াং লৈয়ি; অসুম

ভৌত্ৰনা হকচাং অসিনা অমাংবা শরুকাশিং অসি পুথোকনবা কল্পা হোৱৈনৈ ।

অমাংবা মচাকশিং অসি অজানবদা পুজ্জা লৈশিমবা হোই অদুদগী হকচাংগী মকম অদু অন্দোরকই অমসুং হকচাংগী মশাগী মথো অদু থিংবা হোই ।

হকচাং অসিনা মশাগী পাক চাউবা অদু ফনা হেনগৎ-হন্দুন্সু মপুঙ ফানা হকচাং অসি চাউথৎপা উমদে, মরমদি বস্তবা মচাক য়ান্না হকচাংদা য়াওবা মরম্মা, য়োক-থাকপগী মকম পীরজ্জু । মসিগীসু মথজ্জাং ঈচেল অদু হস্থরকই, বস্তবা মচাক পুথোরকপা অদু থিংলকই অমসুং হকচাংগী কায়াৎশিং অসি পীকশিল্লকই মরাদি মথোয়দা বস্তবা মচাক লৈবননি ।

মসিগী ফীভম অসি মতম শাংনা অনাবা অদুনা শুকথঙ খঙদনা লৈ ; মতম চারবা মতুংদা ফীভম, মওং হোংলকই । অমাংবা মচাকশিং তুয়া য়াবা অমসুং থুগাইবা য়াবা মচাক উজ্জনি । অদুয়া ফীভমনা হায়রিবা মচাক অমাংবশিং অসি তুমহন্দুনা নজ্জগা থুগাইটুনা অনোবা মওংদা শেয়া য়াই । অজ্জগা মসিসু পুমগমবা মচাক অমসুনি ।

হোজিক্তি অমাংবা মচাকশিং অসি পুমগল্লি অমসুং অপুয়া অসি হকচাংদা তেয়না থোকই । মসি থুগাইদগী অর্থ চেনবা হাক্সি ।

পুথমবা থুদিংদা অবুজ্জা লৈশং (Microscopic fungi) মপাজ্জল বজ্জকই অমসুং পুথৎবা মতমদা লৈশং অসি হোংই ; মসি মশা চাউবা লোয়ননা য়ামসু য়ামথোরকই ।

পুষথবা অসিনা অশাবা কাহলি, অপুশা অসিনা অশুকী মডিক হেঞ্জিলকপগা লোয়ননা অশাবা অসিনু তমথিবা হেলকই। অশাবা মচাকশিং অসি (mass) অমগা অমগা অমলুং হকচাংগা থেংগাইনবা অমলুং থেংনবলগী থোরকপা ওক্তনি। পুষথবগী নিম্নম থোরিং অসিওমদুনা অপুশা অসিনু অমলুং লোয়নদুনা চেলি।

করিগুশা মতৌচাবা কৌডম অমগী মখাদি মাগী চেলিবা থোঙচং অসিগী মখাদা য়ারিবা মথৈ হনুজনবা হোৎনৈ; মসি পুষথদুনা মওং হোংলকপা খুদিংদা লীজিমে। মসি তাঞ্জাওমকুদা খঙনরিবা অচুশা বাকম অমনি।

ঐগী মঙদি খুশিৎকাবা পুশা (fermentation) অসি পুজুগী হোই; মসিনা থোঙ চিকৈৎ চিকৈৎ হামহলি; মসি লোথোকখিনবা কমা হোৎনৈ অদুব অমাংবা য়েথৎগী লায়না লৈরবদি হকচাং অসি মশাবু খেংদোকপা অসি মপুঙ ফাবা ওমদে; অমলুং অমাংবা মচাক লৈবা মফমদা অপুশা থোরকই।

করিগুশা লৌকি অমা মনৌলোমদা অহোবা য়াওজবদি মাগী মনিল অদু মথেক্লামদা হাইগৎলকই। অমলুং ঐথোয়গী হকচাং অসিনু খারোমদগী ঈরম অয়াশা খিলবদি অশাবা অসি থক-লোমদা খাগৎলকই। ঐথোয় কোক চীলকই। ঐথোয়না অপুশা অসি থঙবা ওমই অমলুং ঈলিং খাগৎলকই। মসি ঐথোয়না অরুম হায়না খঙনরিবা অদুনি। অরুম অসি হকচাংদা অমাংবা মচাক লৈরবা অমলুং মহৌশাগী হকচাংগী থোংলম ময়াম

অসি বিংলবা মত্তমদতা ধোরকই। মসিনা অরুন্ন করিনো হায়বা প্রমাণ ভোরে অহুগা মসি মত্তম শাংনা হীরমসিদা বিজিন্নবা অমলুং খঙলকপদগী ধোরকপা ভাক্তনি।

অরুন্ন অসি হকচাং মনুংদা ইত্তত্তত্তনা চংথরিবা অপুস্বা অহুনা ময়ম ওইবনা অরুন্ন উৎলক্লিবা লাইওং অহু লায়না খঙবা ওমদে। ঐথোয়না করিগুস্বা অথোংবা পোং থরা মত্তম থরা তল্লোক্তনা খঙদা থুনা পুমথরকই। অসিগুস্বা হকচাংলু ওইরিবনি। অপুস্বা অসিদা অপীকপা পান্বী (Vegetable bacillis) হোরকই। অসিমলু ময়েক শেংনা খঙবা চুমই মত্তদি হায়রিবা নাপী অসি মপান্দগী অপুস্বা মৈখা ফংবা শন্দোকপতা নত্তনা মনুংদলু শন্দোরকই। মথোর অসি মচাক হোংদ্রংলু হোই; ময়মসিনা মথোরনা মচাক হোংবতা নত্তে অপুস্বগী মচাক (পোথোক) অমলুনি। পুমথরকপা অসিনা হান্নগী মচাক অহু মওং হোংলকই। ময়ম অসিনা মহৌক অসি পুমথরকপা চাৰা তুমদবনা থোকহনবা মওনি। মসিগী মতুংইয়না পু'ল অপুস্বা করিগুস্বা গৌরিবা কীভমগী মথংদা হিংবা অসিনি। ময়মসিনা হায়রিবা অপুস্বা অসি স্নাওরমদ্রবদি মহৌক অসি লৈরল্লোইদবনি।

মহৌক পোকহমবা অমাংবা মচাক (Malign) লৈ অহুগা হকচাং ফহমবা (begin) মচাক লৈ।

উনশা অসি করম হায়না শেংনা থমগদগে অহুগা তুথোঙ অসি লাঙহনগদগে হায়বা থন্নবা তাই। অহুবু মসিগা মরী লৈননা অতোস্বা লায়ওং অমগী ময়মদা থন্নবা তাই। লাগংপা

অসি হোজিটৈগী মমাওদা, হুমিং কয়ানি, হাপ্তা কয়ানি, অমসুং
থা কয়ানিগী মমাওদা মসিগা পূমওন ওয়বা অইংবা লায়ওং অমা
কাওরকই। মসিগী ব্যাখ্যান্ন য়ান্না চম্বী ; মসিস্থ হায়রিবা অমাংবা
মচাকশিং অসি অন্তক য়ামলবা মতমদা ওইরকই মদুদি জৈশিং
অসিনা হকচাংগী মতোলা (extremities) চেনবা ওমদে ; জৈচেল-
শিং অসি মজুংদা নমশিন্দুনা থমলে মদুনা মকম থরদা য়ান্না
শাবা থোক্তে।

হাররিবা কত্তবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা লেপাঁত্রি, মতম
অতুদি অনাবা অতুগী কীভম মতুং ইন্ন থেমৈ—হায়বদি হুতা মুংশিং
থেরবা অমসুং মপানগী কীভম নল্লগা পুষ্টিংগী কীভম থেরবনা।
অশুল্ল পূমথচনবা থোরকই। অপুশ্বা মচাক অসিনা জৈচেল্লা
অমসুং চাবা তুহুদা অথিংবা অমা ওইরকই। মক ওইনা জৈ থাউ
(blood vessels) শিং অসি শোক্ককই, অতুদগী জৈ থাউগী অকুন্না
মশামরেং শোক্ককতুনা জৈশিং অসিনা হকচাংগী মপান থংবা শক্কক্তা
চেল্লকপা ওমদে। মসিমা থোঙ, থুং অমসুং হকচাংগী জৈলকপগী
মরমনি। অতুনা অইংবদি অকুমগী (precursor) নি অতুগা হাকম
অসি ঐথোয়ন হুন্দোক্তুনা থল্ললবদি হোরম অসি মপুঙ কাদে।
মতম চানা লায়য়েংহোরবদি অকুমসি হোরকপা অমসুং মসিগী
মরাই কাঙবা ওমলোই।

ঐনা মথক্তা পূমথরকপগী মতাংদা ডাঙবা মতাংদা অপুশ্বা
অসিদগী মমামশীং (bacili), (হিদাক মাইবনা মহীক হায়না
থঙনবা) অ'স হোগেলকই। মসিস্থ অকুমগী কীভম অতুনি।

অনুগ্ৰা য়ায়া য়েৎননিঙাই ওইরবা পান্ধী (bacili) অসিগী রাহং অসি লায়না খুন্সি ওমলগনি । হায়রিবা মওং অসিনা পুস্তা মরা তাখিবা মতমদা মফমসিদা পুমথবা হোই । মনামনিং (bacili) অসিসু মফম অসিদা মতোমতা হোরকই । মথোয় অসি অপুন্সগী কল ওাক্তনি, অপুন্স অসি লৌথোকথ্রবা কান্দা পান্ধী মচাখিং অসিসু মতোমতা মাঙজখি । মতমসিদা হকচাং ফগৎলকই ।

হকচাংদা হায়না অমাংবা মচাক অসি য়াওদমদি হায়রিবা পান্ধী চার (bacili) অসি কৈদৌটৈদনু শন্দোকপা ওইদে । মরমসিনা পান্ধীসি হাংপা অসিনা লায়য়েংবা মস্তে অমাংবা মচাকখিং অসি লৌথোক্তুনা মসিনা মরম ওইরিবা পান্ধী চার অসিসু মাঙহনবনি ।

অরুম করিনো হায়বসি অমুক্তং ঐথোয়না খঙথ্রবদি মসিগী হোরকফম থিছুনা মসি মুথৎপনু থোইনা রাবা ওইদে । অপুন্সগী মচাক্সা নমশিন্দুনা ফুলহমথ্রবা ভুথোংখিং অসি লাওহন্দুনা মসুংদা অশাবা মৈশা চৎহনখিনবা হোৎনগদবনি ।

হুমাং হেক থোরকপা মতমদা অপুন্সা মচাকখিংগী লম্বী কাংপিরে অমসুং উনশাগী লান অমসুং অরুম অদুসু খুদক্তা নেমথখিগনি । অহুবু হুমাং থোকহনবা অসিনা লায়না অসি লৌথোক্তে হায়বদি য়াদ্রি । মরমদি অপুন্সা অসিনা পৈশিল্লিবা মফম থর' অদুদা শোকহল্লি । শোকহোদবা হকচাংগী মফম থর অহুদনু অপুন্সা মচাকখিং অদু পৈশিন্দুনা হকচাং শোকহনবা হোৎনরকই । অনুগ্ৰা অরোই অখম মাইদ্রবা অরুমগী হোরকফম

ওইবকই ; অমত্ৰা খুদোংচাৰা ভাইছনা অকম ভোয়না ভোয়না হোৱকই। মৱম অসিনা মহোলা লায়য়েংগী পনথুকমদি পুমত্ৰনা লৈৱিবা অমাংবা মচাক মৱাম অসি পুশ্চাঙ মাঙহম্ববা হোংনবা অসিনি।

মসিগী অৱোইবা ওইনা ঐথোয়না হায়নোংই মাত্ৰদি লায়নাগী হোৱককম অমত্ৰনি। মৱমসিনা ঐথোয়না ভোঙানবা লায়নাশিংগী মৱমদা থম্বোইদবনি অহগা ভোঙান ভোঙানবা মঙংগী লায়নাদি মকমগী মভুংইৱা উবা য়াই। মসিবু ঐথোয়না লায়না অমত্ৰনি (unity of disease) হায়না থঙনৈ। মৱমসিনা লায়য়েংবদা লায়ণ্ড য়েংনা লায়য়েংবা অসিদি অৱানবনি। লায়নাশিং অসি হোৱককম অমত্ৰদগী ওইবা মৱমনা লায়নাশিংগী হোৱককম অত্ৰ থিৱগা মত্ৰ লোথোকপনা লায়য়েংবা ওইৱে।

পুষ্টিংগী লায়না

By —N. Gandhar Singh

Secretary,

T. L. Sarvdaya Sangha

Kakching (Manipur)

Dt. 27.9 66.

মী অয়াংবনা হকচাং নাৰগী লায়য়েংবদি অঙকপা কংন থৱচ ভোনৱি। তোইঙম্বত্ৰং হকচাংগী জাইভৱ পুষ্টিং অসিগী। থোইনোৱা ভাওৱবা থাক অত্ৰ য়োত্ৰিবা ফাওবদি কৱা লায়য়েংব

তোমদে ; খাটৈখোংবা অনাবগী মরুদি পুষ্টিংনা লৈখনি । মরুদী
 চঙবা তীলনা পোকনা মরুক ময়ান অদুনা দেহ আসি কাথেক্তুনা
 মায়না মায়হিং কাবনি । পুষ্টিং চঙজবনা চাবা থকপা, তুখা অমল্লং
 থবক শুবদা থক অফবা, হুংঙাইবা ফংদে । অরানবা, অকাহবা
 শরুনা পীক থরি । মোংলবা পুষ্টিং অদ্রমরুনা নরকী কোম
 ওইহুনা নতুবা কস্মগী কল অদুনা বম ওইরগা লাটৈ । ঐখোর
 থুদিংমক মুংঙাইবা পামই । মতাং অসিননি থর মুনা থম্বদবা
 মারক্তে । শিগদোবা থরায়নি চানীংবা চাও, থকোংবা থকউ, দেম
 ক্যার ; হুংঙাইথোকউ,—মসিঙবা রাখলদা তাউহুনা মুংঙাইবা থিবা
 মীওইনা কয়া অমা থরা হোজিকী সমাজদা লৈরে । রাঙাঙ
 অসিমক্তি ভারতকী কলচরগা কয়া চানদে । ভারতকী জ্ঞানীশিংনা
 ওসি ফাওবদা পঙলবা নাপলনা জাওরবা পৃথীণী মনাকোদে তানবা
 লাউরিবদি আত্মাদি অমরনি, হকচাংদি শোয়দনা শিগদবনি । অমর
 ওইহুনা লৈজবা থরায় অসিবু থঙদবা মরুনা শিগদোবনি হায়না
 পাথংখিহুনা মাগী তোজফম থোকপা মহোলাগী শক্তিদগী হেমা
 থবক ভোজবা ওমজবা হকচাং অসিদা হেমা চাশিল্লগা পুক মুংশিং
 কাদুনা নাহল্লগা করম্মা হুংঙাইবা তানগদোরিবা ? করে, চারো থকো,
 হোজিক হোজিকী মুংঙাইবা থিরো,—মহুনা শিবল্ল ওমদ, হেমা
 থরচ তোরবা অদুনা মরম ওইহুনা লায়ল্ল লায়ররো, লমচং
 নাইদনা চংলুদনা ফখী ময়েং তারক্তুনা হকচাংগী মুংগী মৈ
 (জীবনী শক্তি) অসি শোম্বরক্তুনা হকচাংল্ল ফংলগম্ম । মতম
 অসিদা মুপা নজ্জগা মুপী অদুনা কদায়দা চংলগা হুংঙাইবা ফংগজা ?

মহাঁক শোয়মনা ওঁওবা তায়বনি। মরমদি লম্, হেঙ্কুইবা পুল্লিং
অসিনা হকচাংবু কদি করা শাবমঠে মাঙহন্নগা হোজিক্সা 'হায়দকো
পুল্লি' হায়দুইবা তেংখোছনা লৈরি। অসিওবা পুল্লি অসি
অরেন্থনি।

অহু ওইরবদি ঐখোয়না পুল্লিংগী লায়না নাবা হোরে হায়না
খঙবা যাবগী চান্স অমা মথকী রারী অসিনা পৌবিরে মছদি :
খুদুম চন্দুনা লৈরবা পুকনিং অহু করি অহুগা কোমখোরক্সবা
পুল্লিং অহু নাবা হোরবনি। গীতানসু পাউতাক পৌবিরি—

তোয়না শাউরবা মীশক অহু
মৌংখিংবগী পাক্সল শোম্বরকই
মরম অসিনা বুদ্ধি বিচার লৈরজ্ঞে
মীদুগী কজবা পুকচেলসু মাঙই
পুল্লিং পুকচেলবু শেংজবদি শাস্তি কংদে
শাস্তি লৈতনা মহাক্সা মুংঙাইবদি

মপোকসিমগী কংলরোইদবনি।

অহু ওইরবদি মুংঙাইবা হায়বা অসি ওসি নোংমা লুপা
৫০।১০০গী পোরোম, ডাক্সা, রো লৈদুনা খোংলগা অহিং তুদবমঠে
জুয়ার শায়ন্নগা, চাক চানন্নগা শুংবা যাবা পোং অমা বন্তে। বেশা
বেস্যা খর তিহন্নগা জুংঙাইখোকইবনি হায়বা যাদ্রে। ওসি নোংম
অইরবা চাখোক্তুনা ইস্তি খুদুম চন্দুনা মুংঙাইখোক্সগা হয়েংনা
ভিকারী ওইবা অহুসু মুংঙাইবা কোদে। পুল্লিগী তাংকম মন্নিমজ্ঞা
হায়বদি অঙাং ওইরিঙেদসু, যুম পাক্সগনু, অহল ওইখরক্সবসু

অমল্লং শিরমদাই অস্ত কাল যৌরকুবন্তু খেংবদা কোক্তু বা বংগুয়া
 লৈহনবা গুল্লবা মতম অতুনা লেঙদ্রবা হুংঙাইবা ফংবা কোগদবনি।
 মসি মহোশাগী আইম্মা য়াবা রানি। চাং পুবা গুয়া ব্রাখল অতুনা
 নুংঙাইবগী মরু-মরা পুয়া শোয়দনা লৈরে হায়বদি থক কাউদে।
 ইশানা অহল লমমগী পাউতাকস্তু ইন্দ দেম ক্যারদা চংলগা হয়েং
 অরাবা ভারকপদা সজ্জননি হায়না ইহোকপদা অরাবা থক কোকদবা
 লৈতে। মতুগী মথক্তা ভারতমচা ঐথোয়দি মোগী সমাজবাদকী
 সমাজগুয়া কোমথোকপস্তু যাদে। মরমদি থবক ইশানা থিজবা তাই
 অতুনা ঐথোয়গী ইংক্তো ইমুংগী চাউরবা দায়তুনা নন্দুনা লৈ।
 শুমাঙ বাই শিৎপদগীনা শিরগা আন্ধি কস্ম শোনবা ফাওবদা
 ইপাঙ্গলনা তানবা হুমাংমন অতু নন্তুনা লৈতে। চানবা পোং চৈ
 লৈনবা শেল তানবদা গুমজ্বা কোক্তুবা ঐস্তু ইচা ইশু লাইরিক
 হৈহনবা তাই, খেংন-চানবা পীদবা যাদে, লৈফম পীগদবনি, নারক-
 পদা শূরস্বা থবক থাদোকুগা লাইকমতুনা লৈবা, ডাক্তর কোনবা,
 মাইবদা থানবা, দাহুত পুয়া ইপোং বন্ধান থম্মী থুদে
 হোংনবা তাবনি। সিয়োনা লক্খিদা পাল্লবা ঐথোয়না অসুক
 অসুক গাওশিন্নবা তাবদা করস্বা শান্তি লৈগনি। শান্তি লৈভবা
 পুষ্টিং, খাউগল্লবা, অফবা চাওথংলা ব্রাখল থনবা গুমজ্বা, পেন্দবা
 লাইচুরবা, কল্লক থম্মনগল্লবা, হুরান্নীংলবা, শিবা কিগনবা পাঙদবা
 পুষ্টিং অতু অনাবনি। ইন্ত্র তল্লবা কিল্ডো ফনা খেংতুনস্তু, খাউ মনম
 নুংশিবা তৈতুনস্তু থক কোকপা য়ারোই। মরম অসিনা নারবা পুষ্টিংবু
 লায়য়েংবিয়ু। ইশাগী অমল্লং সমাজগী শোয়দনা মজল ওইগনি।

চাৰা, থকপা, তুয়া, হিলা, শূৰা, চংপা জুতিগী দয়কাৰ
ওইবগুয়া পুকনিংবুসু মুতিগী য়াহোঁরকপগী অয়ুক ওস্তাদা, জুমিং
য়ংবা মতমদা অমদি য়াচত্বা নজগা তুয়মদাইদা বিচাৰ হায়না ধ্যান
তোঁতুনা পুকনিংব একভামিন তোঁগদবনি। হকচাংগী ইংখোল অসিগী
মনুংদা লৈতায়বা পুকনিং অহুগী মরা অহু হজ্ববা ওয়বা নুপা নজগা
জুপী অহুদি শাস্তি, প্ৰেৰ, অহিংসা অমসুং আনন্দগী উইহে মথল
শুনা পাল্লবা পুন্সিগী অপেমবা অমা খোয়দনা ফংবা ভাবনি।
মতাং অসিদা পুকনিংগী মথল অহুম থোৱা খায়দোকপা য়াই। মত্ব,
রজ, ভম গুণ অহমগী মতুং ইয়া। অফবা পুকচেলনা মপুঙ ওইরবা
লৈতায়বা পুকনিং অহু সত্ব শুদ্ধি মন কোগনি। মশা কবা মৌশক
অমনা পাঙ্গলগী থোঁদাংদা অঙকপা ফংনা থবক তোঁবা ওয়গুয়া
পুকচেল লূরবা খেংলবা লৈতায়বা মৌশক অমনা মতম অহমগী
কিৰেপ চপচানা হায়বা ওমকম থোকই। মশাগী, ইমুংগী, সমাজগী,
হোজিকী অমসুং তুংগী মজল পুরকপদা মহ'কুয়া অমনা লমজিৎসবদি
অমজল লাকপা ভাবনি। রজ ভম-গুণদা গাওরবা নেতা থবগী
মথুস্ত' দেশকী মরাইবক লেপহনবা তায়বদি লাকদোঁরিবা মীৰোলশিং
অহু পোকপা মুমিত্তগী মীনাই ওইরবনি হায়বা য়ারে। মশাবু
মপু ওইত্ববা ওমত্ববা মীখা পোল্লবা জাতি অহুগী প্ৰজা পূমমক
অনাবা পুকনিংমি হায়না লোবদা কায়দে। লাইপোক ওইরবা
মৌশক থবগী জীবন দাম তোঁবা নস্তনা লায়য়েংবা রায়বনি।
মসিনা অচোঁবা ময়ম অমনি।

লৈতায়বা পুকনিংবু অমসুং জগতকী কল্যানগী বাখল চেম্বেদা

পুকনিংনু অণাবনি হায়না লোবা তায়বদি লায়না অনিষ্টী ১০০৫
 cause দি করি ওইকম খোকলে ? গীতানা পীন্নি বোত রাগ
 ভয় ক্রোধ : স্থিত ধীমুনিরুচ্যতে । রাগনে, কিপনবনে,
 অণাওবনে মহৌক অহম অসি লাকণিন্দুবা থমথুবা খেংলবা পুকনিং
 অহু লৈভারবা পুকনিংনি । করা লুঞ্জবা মতাংনো জগত অসিদা
 পোকলিবা মীওই মখল পুন্নমক তমথিরবা মহৌক অসিদগী স্বরাজ
 ক'হুবদি অখোংবা স্বরাজ ফংবা কোজি । রাজনীতিগী স্বরাজ ফংবা
 স্বাই নজগা অর্থনৈতিকী স্বরাজ ফংবা স্বাই তোইগুথুং পুকচেল
 চাউবা, পুকচেল খোংবা প্রজা ওইদ্রবা লৈবাক অহুদা শাস্তি লৈতে ।
 নোংমা অমগা অমগা ওনশিন্নদুনা উচি কল্লকপদগী সমাজগী ময়ুম অহু
 মৈ খানোক্তুনা মীখা খোয়ননা পোমবা ভাবনি । মরম অসিনা ধর্ম্ম,
 রাজনীতি অমঙ্গ অর্থনীতি অহম অসি বেলেঙ্গ চপচানা পুবা গুণা
 মৌলক নত্ৰবদি পুকনিং খোংবা লৈজবা ওমদে । লাইরবা, লায়না,
 অণাওবা অহম অসি লৈরবা ইমুং অহুদা পোকপা মৌলক অহুনা
 কৈদোইওদনু মীনখা ওাওদবা অমঙ্গ তন্দবা পুকচেল ওেজবা তায়বদি
 ওমদে । ধর্ম্মগী ময়িদা মাণ্ডব, মন্দির, আশ্রম, শাসনগী ময়িদা
 পালিস্বামেট হাউস, এসেমব্লী হোল, পঞ্চায়ৎ অমঙ্গ জেল খালা
 মখোয়সি অকনবা পুকনিংগী লায়য়েংকমনি হায়না লোবা স্বাই ।
 মঠে মলিংগী ময়িদা লৈরিবা স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পুকনিংগী
 অণোবা লায়য়েংকম ওাজনি । হিন্দুগী নীতা, খৃষ্টানগী বাইবেল,
 পাণ্ডলগী কোরাণ, শিখনিংগী গ্রন্থসাহেব নীংখানবা স্বারবা স্বারবা
 পুকনিংগী হৌদাক তাক্ৰিবা ডিকসন্নগী ওাজনি । যোগী, ফকিব,

পেপ কয়ান পুকনিংগী ডাক্তর ওইনা লৈরি । ভোইওবহুং
 পুথিবীয়া খাস্তি পুরকপদি ওমজি মরম করিগীমো ? অমুক য়ায়া
 য়োই কয়ানা, হীদাক কয়ানা, লায়রেকম কয়ানা কয়বা হোং-
 নরিঙৈদা অহমশুবা পুথিবীয়া লাজাও খোক্তবা অমুক নোবা কি
 শেররিবা লমহেরবা পুকনিং অনাবশিং অসি কনবদা হানা খোক্তবা
 লৈরি । নেচরগী জায়বদি মহোশাগী খোঙাঙা য়েজুরবদি অহিঃ
 হুংখিল খোইনা কায়দনা লৈরি, খা ১২গী ঋতু কায়জি, সুমিৎ,
 খা, খরানমিচাক হারগী চপচাবা ১খো অদু তোরি, হিংনবগী মচাক
 মৈ, জৈখিং, হুংখিৎ, লৈপাক, অতিয়া খোইদোক্কা অকাববা উদে ।
 য়োওটবগী মখাদম পোকপা, শিবা চপ মায়রি, তুমৎপ্রবা পোখারকা
 মডম অদুনা জাতি বিভাতি খায়ঙমদবা, ধর্ম সম্প্রদায় খিলবা,
 লাইর-ইনাকথুববা খায়দবা, দেশ বৌদেশ হুংদবা অদুগুখা সংসার
 অমদা ঐখোরবুন্ নোংমগী মশুংদা অমুক্তি পুশিনবোরি । মীকপ
 হেক খোক্তকপগা রাগ, ভয়, ক্রোধ, মায়গী কঙজাউ অহম অজিন
 হেজা চুপখি । কামগী জৈখক হোরকপগা লোয়ননা মখল মখলগী
 মায়গী মচু অদু উংমবা লাউমরি । বিভাজন প্রমাণ পীরে,—
 উরিবা মচু (colour) পুয়া মায়ানি । পোং মখা মখাগী মচু
 নন্তে । পোং অদুনা চুপশিনবা ওমজ্রবা তানখোকপ্রবা মখাগী
 ওইজ্রবা মচুনি । অসিগুখা মায়গী মচু অসিদা ওাওদুনা
 য়োঅইবগী পুকনিং অসি শুমহুংতুনা লৈরি । অপায়া নীংবা
 থুংদবদা হেজা বারকই পুকনিংদু । মরম অসিনা পুজিগী বহু
 ওইরিঙৈদা সদ ওরগী লমজীং, যুম পালিঙৈদা অকবা খাজ্জগী

ମତେ ସମାଜବାଦକୀ ଆମନ ଚଢ଼ି, ଅହଳ ଓହେରକମନା ଲାଈଂହା
 ପୁକଚେଳ ଚେନ୍ଦୁନା ଲାଈଂହେରବା ଜମଚେ ଚଢ଼ୁନା ପୁକ୍ତିଃ ହକଚା ବୁ ସମାଜ
 ଅମତ୍ତଃ ଈଶ୍ବରଦା ପୁରୀ ସରେନ୍ଦର ତୋହନା ନଞ୍ଜି ଶ୍ରୀଗୀ ମାଗୀ ହାୟବା
 ହାଥଲ ଅସି ଧାନୋକ୍ତୁନା ଆଶ୍ରମଦା ଲେବା ଉଲ୍ଲବଦି ଖୋସନା ପୁକ୍ତିଃ
 ଅସି କଗଂପା ତାବନି ।

ଲାୟରବା, ଲାୟନା ଅମତ୍ତଃ ଅପଢ଼ବା ଅହମ ଅସିତ୍ତୁ ପୁକନିଂଶି
 ଲାୟନାଶି ମରୁ ଅମନି । ତନ୍ଦବା, ଲଂଚେ ଲାଜେ କଜବା ଅମତ୍ତଃ
 ସଂସଜ୍ଜ ତୋବା, ମୌରକ ତିନବଦଶୀତ୍ତୁ ଲାୟନା ଅହମ ଅସିଦଶୀ କନବା
 ଉମଗନି । ଅନ୍ତଃ ଶୁଦ୍ଧିଃ ବହିର ଶୁଦ୍ଧିଃ ଶ୍ରମଃ ଶାନ୍ତିଃ ସମର୍ପନମ୍ ।
 ପୁକଚେଳତ୍ତୁ ଶେଂବା କର୍ମ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟିଂନତ୍ତୁ ମପାନ୍ଦା ଅକବା କର୍ମ୍ମ' ତୋବା,
 ନୋହା କନବା, ଶାନ୍ତି ପାନ୍ଦା ଅମତ୍ତଃ ଲେଜବା ପୂର୍ଣ୍ଣମକ ଈଶ୍ବରଦା ସମର୍ପନ
 ତୋହନା କଥୋକପା ଉହା, ନାପଲ ତୋଦବା, ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଶ୍ରେୟ,
 ବ୍ରହ୍ମଚାରୀବୁ ଚଢ଼ଧୋରୀ ଡାକଚବା ଉଲ୍ଲବା ମୌଳକ ଅହ ନାଜବା ପୁକନିଂନି ।
 ମୌଓହେବା ଅମବୁ ମଳକ ଖଞ୍ଜେ ହାୟରବଦି ମାନା ଚାରିବା ଚିଞ୍ଚାକ, ତିଲବା
 ସଜ୍ଜ ଅମତ୍ତଃ ତୋହୋରକମା ଧବକୀ ଖୋଂଂ ଅହୁଦଶୀ କାବା ଲାୟନା ଉମହେ ।
 ମଧୋୟ ଅହମ ଅସି ପୁକନିଂଶି ମସି ଡାକ୍ତନି । ପୁକନିଂନା ପାନ୍ଦା
 ମତୁ-ହେବା ମୀ ଅମନା ମୀ ଅମଦଶୀ ହୀରମ ଅସିଦା ଧେମବା ଉବା କଂଃହି ।
 ଶ୍ରବମ ଅସିନା ପୁକନିଂଶା ଯାନ୍ତା ମରୀ ନରୁବା ଧୋରୟ ଅସିଦା ନୁତିଶୀ
 ଅକବା ଧାକ୍ତା ପୁଧେନବା ଲାକ୍ରବା ଅହତ୍ତୁ ପୁକନିଂବୁ ଲାୟସେବା ସଞ୍ଚଳ
 ଅମନି । ପୁକଚେଳ ଶେଂବା ଅମତ୍ତଃ ପୁକଚେଳ କାବା ଉହା ମୀବୁ ଅକବା ମୌନି
 ହାୟନା ଧ୍ରାହିନା ଲୋନେ । ଈଶ୍ବରଶୀ ପୂଜା, ଶୁକ୍ରଶୀ ଆଶୀର୍ବାଦ, ଧ୍ୟାନ, ଜପ,
 ଉପ ପୂଜା ପୁକ୍ତିଃବୁ ଧେମହନା ଅକବା ମାୟଶେନା ପୁନବା ହୋଂନବା ଡାକ୍ତନି ।

পুকনিংদি মহোশা লাইরেস্বীগী কুল্লবা শাইওন অমনি । যম, নিয়ম, আসন, প্রণায়াম, প্রতীসর, ধারনা, ধ্যান অমসুং সামাধি হায়বা কৈরাক নিপাল অসি পুকনিং লৈতাবা অমসুং শেংদোক্কা অফবা পাট্টে নিপালথকনি । ঐথোয়না উসিদগী অফবা তোরগে কস্তবা থাদোকলগে হায়বদা কোক ওমজিবা অসিগী মরমদি পুকনিংদা মতম অহমগী কস্ম'গী থোঙচৎ অহুগী ফল অহু পুস্তপনা য়েংশিরদুনা লৈ । মরম অসিনা যোগ সাধনা তৌজবদি মরু ফনা পুকনিং শেংবা ওমদে ; নহালমথে অমোংপা থবক তোরক্কা ওসি নোংমতং মহাপুরুষ অমগী বানৌ তাক্কা হেজা ওইবা য়াজিবা অসিনি । গীতানা তাকপীরি— 'পরম্ দৃষ্ট্য নিবর্ত্ততে' । ফনা হোংনদুনা জৈশ্বরগী কৃপা নত্তবদি মৌওইবনা পুকচেল লাকশিনবা ওমদে । মপান্না অপান্না অমসুং অমোংপা অহু থাদোকপা ওমলবস্তু পুকনিংদা লৈরিবা অপান্না অমসুং অমোংপা মরু অহু লায়না মুথংপা ওমদে । জৈশ্বরগী কৃপানা অফবা সদগুরু থেংনহন্দুনা আইন চুপ্পা লাসন থম্বা ওম্বা সরকার অহু থেংনবদি তাঞ্জা অহুদগী পুষ্টিং অহু মরু ফনা শেংদোকপা হৌই । মসিগী থবক্তা নিস্কাম কস্ম' চঙই । অফবা মুঙদুম অহু অমগা অমগা থেংনবদি মৈ হৌদে । ফজবা পুকচেলগা নিস্কাম কস্ম'গা থেংনবদি মৌওইব অমগী মরোংজেল লৈনা লৈনা পুকচেল তিংবা ওমদে । স্তুতিগী গীতা, বাইবল, কোরাণ খীরগা য়ুমলোয়বা লৈকারগা চঙনবা যাদবা শাজৎ চংলবা অমসুং ওইজবা থবক্তা থিরিঙেদা মৌ তিন্নবা য়াশিন্নজ্জুবদি কৈদোমুংদস্তু পুষ্টিংদা শান্তি লৈবা ওমদে । সুখিল জুমিৎ চুপ্পা নিয়ম কস্ম' তৌজবগা

ଦୁର୍ଯ୍ୟା: ଅପେନବନା ଲୋଗନବା ଦୁର୍ଯ୍ୟାରିବା ଅହମକ ଜମାସି ବବଳ
ଅମଳି । ଶୁଦ୍ଧି: ଲାଗିଯେବନି ଧରାହନି ଲାଗିବା ପାଠେନି ।

ଅନାବା ଯଥା ଅୟମ୍ ଶ୍ରେୟାଗୀ ବିୟମ

ଏମ, ଗାଈଛୁଳ ସିଂହ

ବେଚନ କିଂବିଷ୍ଟ,

କକଟିଂ ବାଜାର ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା (Nature Cure) ଗୀ ନିଜାନ୍ତୁ ଯତ୍ନଃ
ଈରା ଅନାବିଧିବୁ ଯଥା ଅହମ (୩) ଧୋରା ଧାରଣୋକି । ଯଦ୍ଦି
ଏକାଟି ନିଜିଜ (Acute disease) କ୍ରୋନିକ (Chronic) ଅୟମ୍
ନିଷ୍ଠିକ୍ତିବ ନିଜିଜ (Destructive disease) ଅନାବା ଧୁନିଂସକ
ଅହାନବନା ଏକାଟିକି ଯତ୍ନେ ଲେୟନ୍ତା ଛାଡ଼ିନି । ଲାଗିଯେ ଲାଗିବା
ଅୟମ୍ ଚାବା ଧକପା ନିୟମ କାରବା ଅନାବି ଯତ୍ନ କନବା ହୌଦାକ
ସାନ୍ନା ଶିଜିଗବନୀ ଏକାଟିକି ଯତ୍ନ ହାରବନି ଅନୋବା ଅନାବା ଅହ
ନମନିନପ୍ରମା ଗୋବନୀ ଧକ୍ତି ହସ୍ତକୂନା କ୍ରୋନିକ ନିଜିଜ (କୁମ-
ଲାଗିବା) ଓଈରକି । ଯତ୍ନ ଅହମନ୍ତ ମହୋନୀ ନିୟମ ଈନ୍ଦବା ଅୟମ୍
ଯତ୍ନ କନବା ହୌଦାକନିଂସା ଯକ୍ତ ଧକ୍ତନା ଶିଜିଗବନୀ ନିଷ୍ଠିକ୍ତିବ
ନିଜିଜ ହାରବନି କବନା ସାନ୍ନା ଲାଗିବା ଅନା ଓଈରକି । ଯତ୍ନ
ଅନିନି ହୌଦାକ ଲାଗିବା ଅୟମ୍ ଧାଞ୍ଜେଲଗୀ କାରବା ଓବା ଈକ୍
କଂଜେ । ଗୋଈନ୍ତୁ ମହୋନୀ ଲାଗିଯେନି ଅସିନ୍ତୁ ଅନାବିନି

অসি ৪% ফাণ্ডবনি কনবা গুমই হায়না শ্রীকে, লক্ষ্মনবা মামী মত
নীধিরমই। হোলিক মথাদা হায়নিবা অনাবশিৎনা এনেমা করম
ভোগদগে হায়বদু প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী লাইরিকশিং, লেবক
ইশামক্তা খোকশিবা কেশশিংদগী অম্ল অমাবা কয়াদগী কংলকপা
অনুভব অদু মথাদা শল্পদা মথং মথং ইজরি।

এক্যুট দিজিঙ্ক অম্ল অনেমাগী মিয়ম :— চাৰা থকপা
ভুমদবা, অন্নানবা চিকিৎসাক চাৰা, খোঙ হাধা যৈথৎহনবা পুদ্রমক
অসিদগী ঐথোয়গী হকচাংলা ষিকার (কন্তবা মচাক) কয়ামুক
লৈরক্কা মতমদা মহোলা লাইরেখীনা মদু লেংদোকনবগীদমক
হোৎনরকই। হকচাং লাগৎতুনা তোরকলগা লাইহোঁ, অমাংবা
লখীনা ওটরগা ডাইরিয়া, কোলেয়া, জৈতোল অদুগা উনলাদা
ওইরগা লাইখোকপা অম্ল ফুসি, অপাৎ-অনোম ওইনা কন্তবা
মচাকশিং অদু পুথোক্কা হোৎনরকই। অনুম্মা মহোলানা কন্তবা
মচাক পুথোক্কা অম্ল হকচাং লেংদোকনবা হোৎনরকপা মতমদা
ঐথোয়না মদু কনবা হোদাক লাংথক পংতোঁ ভোলন্দুনা নমথনবা
হোৎনরোইদবনি। মদুগী মহত্তা মহোলা লাইরেখীনা মত্তেং পাংনবা
হোৎনগদবনি। মদুগীদমক্তা লাইহোঁ নজ্জগা কন্তবা মচাক অদু
পুথোকপা লোইজিবা ফাণ্ডা জিশিং থক্তুনা চরা হেনগদবনি।
অদুগা এনেমা ভোগদবনি।

লাইহোঁ অম্ল অনেমা—লাইহোঁগী খুদম হেক কংবগা
চাৰা ছেল্লবা হোৎনগদবনি। অমাবনা জিশিং থোরাংলবদি জিশিং
লুখ, লুখ, শাবা মচিৎ মচিৎ নোংমদা ৫ | ৬ লক মজ্জগা মদুদগী

হেয়া শীথক্তুনা থমগদবনি । মসুং অহুদা ঈশিং লুসু-লুসু শাবা
সের অমরোমদা চম্প্রা মহী য়ালগা হুমিদাংহাইদা এনেমা তৌগ-
দবনি । পংকন কন্দবা লাইহৌদদি এনেমা হেক লোইবগা অনাবা
কবা য়াল্লা যাওই । এনেমা তোবা কাওবদা লাইহৌ হুদুবা অমসুং
হেয়া কনখংলকপগী কীভম উরবদি কনাগুয়া অথঙ অইহ নেচর
কিওরিষ্ট নল্লগা ডাক্তরগা তাম্বা ফৈ । কোলেরা অমসুং ডাইরিয়া
অনাবশিং অসিদসু চারা হেনবা কৈ । থোঙ তোয়না তোয়না
হাল্লবদি ঈশিং খাঙবা গুয়া অখাবনা এনেমা তোবা খুদক্তা থোঙ
হায়া লেপহল্লী । অসিগুবা অকনবা অনাবশিংদদি কনাগুয়া অথঙ
অইহ অমবু তোহনগদবনি ।

ঈতোল ফায়বা—হায়রিবা অনাবা অসি থিরিন শোক্তুনা
নাবা অনাবা ওইবা মরমনা এনেমা য়াল্লা হৈ-শিংনা শীজিন্নগদবনি
উমলবদি শজোম অকস্বগী মহী শীজিন্নগদবনি । ঈতোলগী দমক্তা
এনেমা তোবা তারবদি অথঙ অইহগা তানবা কৈ । নল্লবদি
অনাবদা কাওবা খুদোং থিনিংঙাই লৈ ।

কোকচিকপা অমসুং গাওবা—ঐখোয়না য়েংগদবদি
চাবা ভুমদবগীরা নল্লগা মরম অইতদগী কোকচিকপা হায়বদু য়াল্লা
মুয়া রাখল ভোগদবনি । কোকচিকপা অয়াস্বা চাবা ভুমদবদগী
ওইগল্লি মরম অসিনা ঈশিং লুসু লুসু শাবা পোরা ১ । ২ গী এনেমা
ভোগদবনি । অনাবা অসিদসু মহী মনাই থক্তুনা চারা হেনবা
কৈ ।

পুষ্টিং অমল্লং হকচাং অঙ্গিগী লায়না—অনাবা অসিদা ঈশিং অশাৰা (খাওবদি ওয়া)গী এনেমা ভোগদবনি। মত্ন ফাওবদা ফল্লবদি অখঙ অইহ নেচয় কিওরিষ্টনিংগা তাল্লবা কৈ। অসিদা নত্তনা অনোবা অনাৰা খুদিংমক্তা অনাৰগী কীভম মত্নংইয়া এনেমা শীজিন্নগদবনি।

অরিবা অনাবশিৎদা—করিগুয়া ডাক্তরগী হীদাক লাংথরা অনাৰা ফল্লবদি চাব থকপা য়ান্না চেকশিন্দুনা অনাৰা অহু অমুক হোরক্তনবা হোৎনগনি। মত্ন অত্নদা ঈশিংগী অতৈ লায়য়েং শীজিন্নবা পাওদে। খোঙগায়া য়ৈথৎকল্লি। মরম অসিনা অরিবা অনাৰা পুন্স ক্কা হায়বদি শিংলিগী লায়না, থ্যোয় শোনবা টি. বি. অহানবা থাক, ফিরাক, ঈশিং মরী শোকপা, কাছা চংকনবা মীওই খুদিংমক্তা এনেমা শীজিন্নবগী নিয়ম মুন্স থঙনবা হোৎনবিগদবনি। খোঙ হায়া য়াদ্ৰবদি নিতিগী এনেমা ভোগদবনি। কনা কনাগুঅনা এনেমা হেবিং (লমদল্লবা) লৈরকনি হায়না কিতৈ। অত্নবু এনেমাগী মতাং অসি মুন্স নৈনরবদি করিন্স কিনিঙাই লৈতে।

এনেমাগী নিয়ম :— অরিবা অনাৰা খুদিংমক্তা স্বামজবদা নোংমা নিনিদি মনামশীং ফুংপগী মহী মনাই থক্তুনা লেনগদবনি। অত্নগা মুমিদাং হাইরমদা ঈশিং অশাৰা পোরা ২। ৩ নত্নগা 'সের অমরোমগী এমেমা ভোগদবনি। এনেমালা মনামশীং (চাৰা স্বাব') গী মহী, নত্নগা চম্প্রা খোইহী য়ানবা য়াগনি। সাবন-নচিংবা য়ানবা থীবোং থীরিন শোকহল্লি। গ্লিসরিন ফাওবা য়ামবা কত্তে। কনা কনাগুয়া কবিরাজশিংনা ওলিব ওইল

(চোরকোল খাউ) য়ানবা কৈ হায়নৈ । মসিনা হকচাং অতুক য়ান্নদি শোকহনদে ।

মুংখং থুংবা মীশিংনা অহানবা কুমিত্তি জৈশিং লুথু লুথু খাৰা সের মুকৌ ভোগদবনি । অতুগা নোংম নোংমগী জৈশিংগী চাং হন্থবকনি অতুগা জৈশিংসু অইংবদা খৌজন্নরকদবনি । জৈশিং অজৈংবগী এনেমা মুংখং থুংবশিংগীদমক্তা খরাইদগী হেমা কামৈ । মুমিদাং তুমলমদাইদসু জৈশিং অফবা অজৈংবা গিলাস মচা অমদা খোইহৌ চামচ ২/৩ য়ালগা অমাংখোংদা কাপশিন্দুনা থমখা খরাইদগী হেমা ফবা হিদাক—খাজেলনি ।

মখা মউ করিবা মৌওইদসু হাপ্তা নতুগা থা ১ দা অমুক ২রক চারা হেন্দোক্তুনা এনেমা ভোবা খরাইদগী থেমা কৈ । অসুংম তোরবদি অনাবা পত্তনা লাক্কাই । কনা কনাগুঅনা চাক ভোকপা মতুদা খোং হামনিং ২ তোরগা মাংখোকপা য়াত্রবদ জৈশিং অজৈংবা গিলাস তংখাইমুক কাপশিনবা কৈ । য়ান্না কাপ-শিন্দবদি শোকই, কত্তে । নোংমগী খোঙহামদোক্তুনা চাক থক চাশিল্লোইদবনি । খোঙ হামদোক্তুবদি অকনবা মৌ ওইরবসু এনেমা শোয়দনা ভোগদবনি ।

ডেপ্টেকাতিব দিজিজ ১সুং এনেমা :—অসিগুঅ অনাবা হায়বদি য়ান্না য়াং কংশিনখিতুমা চাৰা থকপা ইয়া য়ারক্তুবা অমসুং T, B. গী অতুং শুবা থাকৌ অনাবশিংদদি অখঙ অইংগী পাউতাক লোদনা এনেমা থক ভোরোইদবনি । অনাবনা হকচাং

য়াস্না মুঙাইজবদি এনেমা ভোরোইনবনি । ভোইগুসুং নিনি ছম্বি
ইউস্তুম চারকলবা মতম অজুদা খোঙ হামদোক্তুনা হকচাং
চোকথবনচিবা ভোরকুবদি য়ায়া হৈশিংনা এনেমা ভোগদবনি ।
ঈশিংগী চাং হুহুহনগদবনি ।

এনেমা হেবিট কোকুনা পাটম্ব :

১। এনেমা ভোরবা মতুংদা য়ামজবদা মিনিট ৫ দংদি
খোঙুনা লৈগদবনি । মাংখোকপা মতমদা লংছুনা মাংবা কস্তে ।
য়ামজবদা মিঃ ২০ | ৩০ চতন মাংনবা হোংনগদবনি । এনেমা
মতুংদা য়ামজবদা মিনিট ৫ দং হিশুনা পোথাগদবনি । এনেমাগী
ঈশিং য়ায়া তপা ২ কাপশিনগদবনি ।

২। নোংম নোংমগী ঈশিংগী অমসুং অশাবগী চাং হুহুরক্তুনা
অইংবতনা ১সুং ঈশিং গিলাস মুক্তনা এনেমা ভোগদবনি ।
মিতিগী ঈশিং অশাবা কাপশিনবগা মাংখোকলবদি এনেমা হেবিট
লৈরকনি ।

৩। চনিং ঈশিং ভোগদবা লৈরবদি পুংখাইমুক হাংলৈঙদা
এনেমা ভোগদবনি । এনেমা হেক লোইবগা চনিং তিংবা কস্তে ।
কাছা য়ায়া চংকনবা মীওইদি মতম পুন্মমক্তা ঈশিং অইংবগী
এনেমানা খহাইদগী হেমা কাকগনি ।

মথকী নিম্মশিং অসি নিংখিজনা ওকুবদি এনেমা ভোরগা
কাম্বা ফংগনি অমসুং এনেমা হেবিট (লমদমনবা) লৈরকনি
হায়বগী কিনিংডাই লৈতে ।

জগৎ মিথ্যানি, ব্রহ্ম সত্যনি ।

লেঃ— শ্রীমোহরাংথেম নিংথেমজাও সিংহ

সেক্রেটারি,

সাত্তিক জিবন সঙ্গ, ককচিং বাজার ।

মায়াবাদ কোবা বেদান্তগী সিদ্ধান্তগী মতুংইয়া ব্রহ্ম নন্তনা
জগৎ অসিদি মীনম্বা ওইদবা অমন্তুং লৈতবনি । “ব্রহ্ম সত্যং
ং মিথ্যা” অচুয়া অরৈবদি ব্রহ্ম মথন্তনি, জগত্তি মিনম্বা, চুমদবা,
অরানবনি । জগত্ত হায়বা হাথল অসি সুপ্নগী পুন্নিংতনা শেমজনবনি ।

পোকপা নাইবা পুন্মক শিগদবনি । পোকলিবা অসিমক
শিরিবনি । শাগংলিবা পোং পুন্মক কায়খিগদবনি । শাগংলিবা
অসিমক থুগাইবনি । লৈরিবা পোং পুন্মক মাঙখিগদবা ভাক্তনি
থোরকফমদা হজ্জনবা হায়বা অসি প্রকৃতিগী লেংজবা নিয়মনি ।
হোলিক লৈরিবা পোং পুন্মক হায় লৈরমদবা ভাক্তনি । ওসি
লৈরিবা মীওইশিং অসি হায় লৈরমদে মরম অসিনা মতুংদন্ত
অমুক লৈয়োটদোরি ।

অমুক উবা, অমুক উদবা, অমুক শিবা, লৈরম্বা অমুক মাঙ-
খিবা ভোক্তনা লৈবা জগৎকী চক্রনি । মিকুপ খুদিংগী অরেপ্পা
লৈতনা জগৎ অসি পরিবর্তন ভোক্তনা লৈরি । কয়া অমন হস্থত্রি,
কয়া অমনা ওাওথংলকই, কয়া কয়া পোক্তকই, কয়া কয়া শিথ্রে ।
অনুয়া জগৎ কোবা কাংগী চাকা অসি অরেপ্পা লৈতনা ওন্দুনা,
লিরবা কুইরবশিংনা মাঙখি । মাগী মহত্তা অনোবা কয়া কাকলি ;

অগ্নিবনা অনোবা, অমোষনা অগ্নিবা ওইদুনা চৎধরি। তশেংবদি
জগৎ অসিগী করিগুয়া পোৎ অদত্ৰ ময়েং তাবা লৈতে।
অত্ৰুগা ধোইগৎপত্ৰ লৈতে। শুগ্নগী ওমবতনি। অগ্নিবা অসি
করিগুয়া মপ্ং কাবা পোৎ অমা ডানবনি। অত্ৰুমা জগৎ অসি
ওইরবা পোৎ অমা ডানবনি। অত্ৰুনা জগৎ অসি ওইরবা পোৎ
অনা নহে। ওইরক্কাবা অদনি। ওইরবা পোস্তি মপ্ং ফাগদবনি।
মপ্ংকাবা পোস্তি অচুহতনি। পল্লিবা অমন্ত্ৰ হোংবা বাইগ্নিবা
পোৎ প্ৰজ্জক মপ্ং ফাদবা অমন্ত্ৰ চুমদবনি। “Changing
is the quality of untruth.” (অওনবা জায়না অ’স চুমদবা
পোৎকী মগুগনি)।

প্ৰতিপক্ষ কোবা সিদ্ধ স্তুগী মত্ৰুইয়া অওনবা পোৎশিংগী
মাত্ৰোক্তা ওন্দবা পোৎ অমা শোয়দনা লৈগনি। ওনবা বাইগ্নিবা
শিব বাইগ্নিবা, পোৎশিং অসিগী হাংমদা ওন্দবা শিদ্দবা মক্ষম অমা
শোয়দনা লৈগনি। অহাৰা অনাৰা লৈবনা, অহা অনা লৈতবা
মক্ষম অমা শোয়দনা লৈগনি। অমন্ত্ৰ হায়বা পোৎ অত্ৰুগী হাংমদা
মঙাল জায়বা অমা লৈ হায়বা অসি মজানা ডাক্তরবা স্বতঃসিদ্ধনি।
ময়মদি ভুৱেলগী লৈয়াই নাকল নামতা পানবা পৃথিবীদা লৈতে।
অত্ৰুগুয়া ওন্দবা হোংদবা, মাঙবা নাইদবা, অচুয়া অত্ৰু ফংবনা অওনবা
অহোংবা প্ৰয়মকী পত্ৰুংনি। অত্ৰু খিখনা মৌওইবা পুন্সিগী অমন্ত্ৰ
ওইরবা পান্দমনি।

ওল্লিবা চাকাগী ওন্দবা ধোৱা হায়বা যোৎ অমা লৈ।
অত্ৰু লৈত্ৰবদি মথকী পোৎশিং অত্ৰু লৈবা যাদে। মিকুপকী

দগুগী, কথগী অরেক্সা লৈতনা ওল্লিবা জগৎ অসিগী ওন্দবা আক্কর
(জুডনকম) অমা শোরদনা লৈ, অহ লৈত্রবদি জগৎ লৈবা যাদে
জগৎ অসিগী, অহুগুয়া আবার অহু ব্রহ্ম কোই । অহ পোকপদগী
ওন্দুনতা লৈরিবা হকচাং অসিগী মনুংগী ওন্দবা আত্মা ওইনা লৈ ।
খঙলবতদা ওল্লিবা জগৎ অসিগী সা'ক ওইবা ওন্দা । নত্রবদি
অওনবা জগৎকী ঈশেন্দ ত!উধদুনা অহা-অনাদা ইরাক্করিবা কনান্দু
অওনবা জগৎকী অক্সা খঙবা ওন্দে । ওন্দবা মাবু খঙলবতদা
শিদবা, মাইব নাইদবা অরেক্সা অশেংবা মপুংকাবা, আনন্দ কংবা
ওন্দা । “তরতি শোকম্ আত্মাবিত” (আত্মাবু খঙবদা অহা
পুন্মক লাহোকই) ।

জগবান শ্রীশংকরাচার্য্যনা জগৎকী মননবা অমঙ্গুং ব্রহ্মগী
সত্যতা ওইবগী খরাইদগী রাংলবা মাগী অকৈত বেদান্তনা মায়াদা
ইরাক্করবা মীশুইবলিংবু কনবিরম্ভা— “মথংগী মিকৃপ্তা নৈরোইদবা
মরম্মা মঙ, হায়বসি চুমদবা অরানবনি । অহুগুয়া স'সার অসিগু,
ঈদ্রিগুবা স্নাবা, রাখল ভৌবা স্নাবা ওইদুনসু মঙগুয়া অরানবনি
চুমদবনি” (অপরোক্ষাভূতি ৫৬) মশক মঙ অমঙ্গুং স্টিগী জগৎ
অসি লৈতবা অরানবনি পুষ্টিংনা শেখনি । মরম অসিনা শ্রুতিনা
“মন কল্পিতম্ জগত্” হায়টৈ । অশেংবা জগৎকী হোরককমদি ব্রহ্মনি ।

লৈপাকপু পাত্র ওইনা শারগা চফু হায়না মমিং খোজদবা,
সমাবু নাইন, হায়বা, ঈলিংগী ঈপোমদা ঈধক হায়না মমিং খোজনবা
উনা শাবা শারপোৎপু শামু-শগোল অসিনচিংবা মশক মমিং অসি
তোঙাজরবসু মাগী মক্কদি মশক মমিং অহু নশে । চফু হায়বা পোঙ

অমা লৈতে লৈপাক্সি । ঈবক হায়বা ভোঙানবা পোৎ অমতা
লৈতে । আকাসপু সংবায়বা ওইনা উবগুম ব্রাক্স জগৎ ওইনা উবনি ।
জগৎ অসিগী মশক অমসুং মমিংতং লোথোক্সগা লেমহোবা অহু
ব্রাক্স নস্তনা অতৈ করিসু নস্তে ।

তপেংবদি মথল মথা ময়াম ওইনা উরিবা জগৎ অসি পোৎ
অমথল্লা নস্তনা অমিস্তাবা অমা লৈতে । মদুমক ব্রাক্সনি । সাইন্সনা
মদুব ঈনরজী হায়না কোটৈ । দৃষ্টান্তদি অসিনি :— কনাগুবা
অমনা চাউরবা উনিংথো পাস্বী অম য়াল্লে । মচ মকক মকক
ককগৎলগ উকক কোরে খায়দোক্সগা উপাক, মকুপা উকুপ কোরে ।
মদুনা শানিংবা মথলগী পোৎ শাহুনা মশক মমিং ভোঙান ভোঙান
শেমথি । কাংথেল শারগা কা থোল, তেবল শারগা তেবল, যুম
শারগা যুম, মচুগী মসু'দা যুখী, খাঙেল, কৈরেল, ক'নচিনচিবা মশক
মমিং মথল মথল চোংথোক্সি । প্ৰম্মক অহু তেব্রগা উতেক
কোরে । মৈ খারমদাষ্টদা শীং, চাক্সগা মৈতাল, ভুমথব্রগা উৎ কোরি ।
অনুন্ন উৎ অতুদগীসু অমুক ভুমসনখিহুনা অহু, পরমাথু ওরথ্রে ।
মচুদগী হেজ্ঞনখিহুনা শক্তি ঈনরজী ওইথ্রে । অনুন্ন উনিংথো
কোবা উ অহুতনা প্ৰম্মক অসি ওইখি, অমুকসু মশক মমিং
ময়াম অহু শক্তি, ঈনরজী মথস্তনা ওইরুবনি । প্রাণ শক্তি
হায়বা অসিগী হোরককম ব্রাক্সনি । অরৈবা অমসুং লৈতবা হায়হুনা
লৈরিবা প্ৰম্মক অউবা অমসুং উদবা থুদিংমক, মশক মও নাইদবা
ব্রাক্স মথস্তনি । মা নস্তনা অতৈ করিসু লৈতে “সর্ব ধর্মিণং ব্রাক্স”
(প্ৰম্মক অসি ব্রাক্সতনি) উরিবা ময়াম অসিদি পুষ্টিংনা শেখনি ।

ব্রহ্মদি অনি শুদে । “বিজ্ঞান মানন্দং ব্রহ্ম” (জ্ঞান অমন্তং মুঠাইবগী মশকনি) অর্যাবা অনাবা পুন্সমন্তি পুত্রিংগী শক্কি । মানা শেষজ-
বনি । “মন এব মনুষ্যানাং কাঃশ্রুৎ বন্ধশোকয়ো” মৌণ্ডেবগী অর্য
অনা অমন্তং মুক্তি ওইবগী মরমদি পুত্রিংতনা ওইবনি ।

ঐথোয়না অজুভব ভোরিবা জগৎ অসি বেব্যাহারিক সত্য
ওইববন্তু পর্য্যার্থীক সত্যদি ওইদে । স সারিকশিংগী মকমদা জগৎ
অসি লৈতবা অমন্তং চুমদবা নন্তে । তোইগুম্বন্তং জ্ঞানীগী
মকমদদি অরৈবা অমন্তং অচুম্বা ওইদে ।

ভারতকী ফাওরবা বেদান্ত দর্শনিক গোরপাদগী অজতিবাদ
(non creation) কোবা দিক্শাস্ত্র (Doctrine) গী মতং
ইয়া য়েলবদি জগৎ অসি ভুত ভবিষ্যত বর্তমান মতম অলুস্মক্কা
অমন্তং মকম পুন্সমন্তা লৈতবা মরম্মা মায়ানি অমন্তং মিথ্যানি ।
উরিবা পুন্সমক অসি পুত্রিংগী (রাখলগী) মণং মতোঁ জাক্তনি ।
খল্লুদগতা লৈবা জগৎনি । নীংপিংউদ্রবা অমন্তং খল্লুদ্রবদা জগৎ
অসি লৈতে । পুত্রিং য়াওদনা জগৎ অসি লৈবা ওইখোক্তবা
মরম্মা জগৎ অসি মিথ্যানি ।

মমাজদা জগত অসি লৈরমদে । মতুংদন্তু লৈরোটেদোঁরি ।
অদ্র ওইবদি হৌজিক (বর্তমান) উরিবা জগৎ অসি লৈতে ।
মরমদি মর্যাই লৈরগা মকোঁকা মতোঁনগা লৈতবা পোং অমন্তু
লৈবা য়াদে । হায়বদি বর্তমান লৈরবদি ভুত অমন্তং ভবিষ্যতু
শোয়দনা লৈগদবনি । ভুত অমন্তং ভবিষ্যতু লৈতবা জগৎনা
বর্তমান লৈকম খোঁজে । মরমদি মকোঁকা মতোঁনগা লৈতবা

পোং ময়াই লৈবা যাদে। লৈবা যাদবা অহমক বর্তমান ঐখোয়না উরি। অসি মায়ানি। করিগুয়া জগৎনা অচুয়া ওইরমলবদি ভুত অমসুং ভবিষ্যন্ত লেংদনা অসুং লৈরমদগবনি। মত ওইদবা মরম্মা জগত অসি মিথ্যানি। মতম অহম, কিতম অহম অমসুং মকম প্ৰমত্তা জগতি লৈতে। অস্ত্রাম, অবিভাগী দোষনা লৈবগুয়া উবতনি। সুপগী পুষ্টিংগী সংস্কারশিংতনা শেম্বনি। মরম অসিনা শ্রুতিনা “মনো যাত্রা জগত” হায়বনি।

স্বপ্ন অমসুং সুস্থপ্তীদা জাগ্রতকী জগত অসি লৈতে। সুস্থপ্তী অবস্থাদা জাগ্রত অমসুং স্বপ্ন অনিমক লৈতে। করিগুয়া জগতনা সত্য ওইরমলবদি কিতম অহমসুং লৈরমদগবনি অতুবু জগত অসি মত অমসুং সুস্থপ্তী অবস্থাদা লৈতবা মরম্মা তশেংনা লৈতবা অমসুং অরানবনি ভ্রমনি অমদি বিপরিত ভাবনানি।

সংসারিকশিংনা--মায়াগী ফিজংনা কুপখিবনা অচুয়গুয়া উরবন্ত জগত অসি মতগুয়া অরানবনি। মত মতলিবা মীনা মাগী মত অতু তোদবা অমসুং অরানবনি হায়বসি মতম অতুদা খেজবা গুমেদে। মাগী মকমদা প্ৰচুম চুম্মা উরি। মত অতুদা চাক চাবা হাওই, মীনা ফুবা অনাবা ফাওই। মতদা অরাকম তারগন্তু কপ্পী। নোংলা, কৈনচিংবা খেংনরগা পুষ্টিদা অকি অখং ফাওই। মতদা শেল ফংবা অতুম হুংঙাই। মরুপ মপাং, শাগৈ নাতৈনচিংবা কায়নবা ভিন্নবগী অরা হুংঙাই অতুভব ফংই। মত মতলিবা মতবুগী মকমদা মতগী খোদোক প্ৰমত্তক সত্য ওইরি। মত করিগীদমত্তা লানগনি? মমাংদা লৈরমদবা অমসুং মতুংদা লৈবোইদবা মরম্মা

মঙন লানবনি। মিকপ খোক্তুনা জগত উদ্ভিকাওবা মঙ অদু চুমখিগনি। মিকপ হেক খোরকপদা মঙদা লৈরখা পুষ্টিংগী জগত দেশ, কাল, বিষয় অমন্তুং ভ্রাত অসিনচিংবা নিদ্রা দোষতগী উরম-খঙলখা পূন্মক অরানবনি হায়বসি খুদক্তা থংই। অচুগুয়া অনাদি অবিত্তগী মন্তুংদা লৈদুনা মঙ মঙলিবা পূন্মক জগত অসি অচুগুয়া উখিগনি। ব্রহ্ম ভ্রানগী মিকপ হেক খোরকপা মতমদা জগত অ'সি মঙগুয়া লৈতবা অমন্তুং অরানবা ওই।

কনা অমন্তনশু মঙদা ফংলখা লল-থুম খেলনচিংবা পোৎ অমন্তশু মিকপ খোরকপদা পায়দুনা খোরক্কে, অচুগুয়া জগৎতা ঐগীনি হায়কুনা খোমজল পৈশল্লিবা ললথুম পূন্মক সমাধিদা নন্তগা শিবদা মাগীনি হায়কুনা পুথিদে। করিগুয়া জগৎনা অশেংবা সত্য ওইরমলবদি কনাগুশ্বশি'না মচা মন্তু'শি'গী থম্মৌকুনা থমল্লবন্তু, পুনীংবশি'গীশু পুথিবা স্বাক্ষম খোকপনি। অদুব কনা অমন্তনশু গদু ওইখোক্তে। মরমদি জগৎ অসিশু পাক চাওরবা মঙনৌ। মঙগ জগৎকা করিশু খেদে। হোয়! মঙদগী জগৎনা লাংবা খর হেল্লি। মরম অসিনা স্বপ্ন মায়া, দীর্ঘ স্বপ্ন কোই। মঙ হায়বসি অরানবা ভৌদবা ওইদবা মিথ্যা অমনি। অরানবা চুমদবা মিথ্যাবু ময়াম পুন্নিমগা হায়বদি লাংবগীদমক্তা জগৎপু অচুয়া ওইনা লৌবদি লাঞ্জি। অরানবদি স্বামশল্লিক্রিবা মথৈ হেল্লা লানশনবা মন্তুনা অচুয়া ওল্লকপা থক য়ারোই। অরানবা মঙবু খর হেল্লা লাংবগীদমক্তা জগতপু সত্য ওইনা লৌবদি লাঞ্জি।

ঐগী ইমিঃ 'রাম' কোই । ঐ রামনি 'মসি অরানবা
ভাবন শেখা (Imagination of mind) নি ঐবু 'রাম'
হায়না ময়ান্না অতুতব তোবা য়াবা, অতে'প্পশিনা 'রাম' হায়ন
খেনবা য়াবা অমদি ওই । ভোইগুস্বসুঃ ঐদি 'রাম' নত্তে ।
পোকত্রিঙেগী মমাংদা 'রাম' লৈরমদে পোককপদসু 'রাম' স্বাওরক্কে
অমসুঃ ঐ 'রাম' ওটরমদে । পোক্কা মতুংদা ময়ান্না 'রাম'
হায়না নমতুনা খে'জ্ঞনবীবনি । ময়ান্না ঐবু 'রাম' 'রাম' হায়না
কোবিধিবা নি । হোজিক ঐহাক 'রাম' হায়রগা খঙনত্রে অমসুঃ
ঐহাক 'রাম' মালৈ, রাম ওইরবোই নোঁনরে । তশে মদি 'রাম'
হায়না পোং অমা লৈরমতুনা মতুনা ঐহাক ওটরকপগিদমস্তা
ঐবু 'রাম' কোবা নত্তে । 'রাম' হায়বা পোং অতুদি পোক-
ত্রিঙেদা লৈরমদবা পোক্কা মতুংদা খোনধিবা মরান্না লিরবা
মতুংদসু লৈরোইদোর । হান্না মাগী ওটরন্বা পোং অতুদা অতুম
ওটতুনা লৈগদো'বা । হোজিক লৈরগা হোরেন লৈতবা পোং
অতু লৈতবনি । "নাসতো বচতে ভাবোন ভাবো বিচু'ত সত"
(অরৈবা পোংকী লৈতবা হায়বা লৈতে । লৈতবা পোংকী
অরৈবসু খক লৈতে) । খোরিদা মিথ্য, দৃষ্টিনা লিগ্নি হায়বগী
ভাবনা অতু অরোপ তো'খতুনা লিগ্নি অকি অখনচিংবা গুণ
পুন্সমক খোরি অতুদা উবগুস্বা অরানবা লৈতবা ভাবনা শেমজনবা
মলক মওং অমসুঃ মিংশিনা ব্রহ্মদা জগৎ ভাবনা অরোপ
ভৌখিতুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবতনি । মৈ পুশিলককুবদা মৈভানগী
মমাংদা খোরিদা পক্কা লিগ্নি গুণ পুন্সমক মাংখিতুনা তশে'বা

খোরি অহুদা লৈরব্বা গুণ আত্মা জ্ঞান প্রকাশকী মমাংদা জগৎকী
পুষ্টিংনা শেখা মিথ্যা দৃষ্টি অমন্তং উপাধি পুষ্টিমক মাংখিদ্দনা
অনি শুদ্রবা অমতা ঙাইরবা উপাধি যাঙদ্রবা ত্রক্ষা মথস্তা লৈ।
(একমেব দ্বিতিয়ংত্রক্ষা—ছন্দোঃ উপ ৬ | ২ | ১) ।

মিৎনা উরবন্তু জগৎ অসি ম্যেজিক ঝালা, যাহুগরশিংগী
যাদুগুম তরানবনি। ম্যেজিক তোবা নিপা অহুনা মাগী নুগীবু
উপুদা হাপচেলগা হোরাইনা তেনথৎলিবা অহু মিৎনা উরবন্তু
অর্যনবনি। অহুগুম্মা মায়ানা শাস্ত্রংরবা জগৎকী ম্যেজিক শো অসি
মিৎনা উরবন্তু মিনস্থা চুমদবা যাহু, মায়ানি।

নিঃশেলদা ঐ লৈতে। অহুবু মিংশেলগী মহুংদা ঐ উই।
উরবন্তু লৈবদি লৈতে। অহুগুম্মা ত্রক্ষগী মমিনা মায়াগী (পুষ্টিংগী)
পাল্লবা মিংশেলদা তারগা জগৎ ওইনা উই। উরবন্তু লৈবদি
লৈতে। করিগুম্মা ত্রুংখাদা ফলম্বদগী ফুক হোগৎপদা মিৎকী
মমাংদা ইলং টলং লংনা তন্দন পাইবা উনরি। মহু তশেংনমক
উবনি। অহুবু লৈবদি লৈতে। মহু মিৎকী দোবনি। খুংনা মাছুনা
য়েংবদা থক থেংনরোই। মরমদি উরবন্তু লৈতবনি। অহাংবা
আকাশ হায়বসি পোৎ ওইনা লৈতে। করিগুম্মা পোৎ ওইনা
লৈবন্তুবদি পাইবা শোকপা হায়মগদবনি। লৈতে হায়না লোরবন্তু
মাংদা নাক-য়েত্তা শংবাম্বনা শন্দোক্তুনা লৈখিবা উনরি। অহুগা
মশক মঙং লৈতবা আকাশপু (পোৎপু) মচু নাইনা শংনা উই
হায়বসি অরানবা ওইদনীংঙাই লৈত্রবা রাফমনি। মচু লৈবা
পুষ্টিমক মশক মঙং লৈগদবনি। মশক মঙং লৈতবা মচু লৈবা যাদো।

অদুবু মচু লৈব যাদবা অদুমক ওসি জগৎনা খংবানবা অকার্থ
হায়না খংবা উনরি। অমসুং অচুমনি হায়না চংনরি অসিগুম্মা মিংনা
উরিবা অমসুং অচুমগুম্মা চংনরিবা জগৎ অসিমকসু মিথ্যারি।

মপালগী মিংনা উরিবা, মপালখোংগী মশক মওং পুয়মক
দর্শনগী খোংদা হান্ধবাদি জ্ঞানগী মিৎয়েংদদি অরানবা ভাস্তা ওই।
সুংনচিংবা অচেত্তন জড় পদার্থখিং অসি লেংদে, ভুমিগ্না ভাদুনা লৈ।
মকম অমদগী মকম অমদা চংপা ওমদে। অচুম ওইনমক জুংখিৎ
অসিস্ত লেংছুনা লৈরি। জুংগী মশা পুয়মক শিন্ধুনা অরংপা লৈতনা
এতোগ্না উংছুনা অপোই খারি। উবা ওমজবসু তুমখল্লক্সি অমসুং
মসুরক্সি। জগস্তা লৈরিবা পোৎ পুয়মক ওন্দবা হোংদবা অমসুসু
লৈতে। মসুবা তুমখিমবা নাইরিবা, চাওখৎপা খোইগৎপা নাইরিবা
পোৎ পুয়মক এতোগ্না ধবক ভোছুনা লৈরি। মসি সাইন্সকী ককপা
স্নাজবা খিওরিনি। জগত অসি ইনরজী মথস্তুনি অতোগ্না করিগুম্মা
অমস্তা লৈতে। উরিবা মথল মথেল অমসুং মশক মওংখিং অসিদি
অরানবনি।

মাইক্রেপ্লেটস্কাপ নজগা সূর্য্যমনিচিংবা পান্ধার যাওবা আনোক
হাঙ্গগা য়েংবদা পীকথুনা পোৎ অচু য়ায়া চাওনা উই। কোঁ মরু
অমবু হৈমৌমুক চাওনা উরি। তশেংবদি পোৎ অচু উরিবা অচুগুম্মা
চাওদে। সূর্য্যমনিগী আনোক অচুনা মরম ওইছুনা পীকথুবা পোৎ
অচু অশেংবা মশক লোৎলগা অচোবা ওইনা উরে। অচুগুম্মা য়ায়া
নজগা অখিচ্তা হায়বা আনোক অসিনা মরম ওইছুনা অশেংবা শক্তম
লোৎলগা ক্রমবু জগৎ ওইনা উনরি। আনোক অসিতং লোৎলোকপনা

পোৎকী অশেংবা মশক খগঙদি । লেন্সভগী খোরকপা কিল্ম
ফাওতুনা লাকপা সিনেমাগী (লাইট) প্রকাশ অছনা পরদারদা
ভারগা মশক মঙং নাইবা মী, খা, য়ুম, উপাল রাপালনটিংবা দৃশ্য
কয়া পরদার অছদা লৈবগুম উরি । অদুগুম্মা ত্রাসগী প্রকাশনা
মায়গী পরদারদা তাবা মশক মঙং নাইবা তশেংনমক লৈবা জগৎ
ওইনা উই । পরদার যাওদবদা সিনেমাগী দৃশ্য লৈতবগুম্মা মায়াতং
লৌখোকপদা জগৎ অসিন্ত লৈতে ।

মায় হায়বগী অর্থদি (মা = নন্তে, যা = মছ) মছ নন্তে হায়-
বদি । ঐখোয়না করিগুম্মা থর জগৎ অসিনা উরিবা খংলিবা অসি
মায়ানা মছ নন্তে হায়রি । ঐখোয়না জগৎ ওইররোই নীংতুনা
জগৎনি হায়না উরিবা অসি জগত হায়বা পোৎ অদু নন্তে উরিবা
খংলিবা পোৎ অছ মিখ্যা'ন । মসি নন্তবা অচুয়া খংগদবা অমা
লৈরি হায়না উংলি ।

করিগুম্মা মকম মতম অমন্তং মরমগী মখা পোন্দবা, পরিবর্তন
ভৌদবা, মতম অহম্মজ্ঞা একরসতা ওইতুনা লৈবা অছব বেদান্তগী
মিংয়েংদা সত্য অচুয়া কোই । বেদান্তগী মস্তা অচুয়া করিনো ?
“সত্যং জ্ঞানমনস্তত্ত্বং ব্রহ্ম” ব্রহ্ম নন্তনা অতোপ্লা অচুয়া পোৎ অমন্তং
লৈতে । অদুদি চুমদবা অরানবা অসত্য হায়বা অছদি করিনো ?
করিগুম্মা মতম অমন্তদন্ত খক উবা কংদবা অমন্তং লৈতবা অছব
অসত্য চুমদবা কোই । থেবগী মচী, আকাশকী থরো, চাবোক্তবী
অখুংবী হুগীগী মচা, মসি কনানন্ত উব কংজি অমন্তং লৈতে । মরম
অসিনা অসত্যনি । অদুগা চুমজ্ঞত্রা ? হায়ববন্ত মতম অহমগী মন্তুংদা

অমা নজ্জগা অনিনদি লৈবগুয়া উবা অহুগা অচুৎতরা হায়বনু মতম চুন্নদা (অহুৎতরা) লৈব ওইদবা অহুবু বেদাস্তুগী লোন্দাদা মিথ্যা নজ্জগা অনির্বচনীয়া কোই। মিথ্যাগী গুণশিং অসি পুন্নপ লৈব মরম্মা বেদাস্তুনা জগৎপু মিথ্যা কোই। মিথ্যাগী অর্থদি শুকলৈমক লৈতে হায়বা নন্তে। মঙ হায়বসি কনা অমস্তুননু মঙদে শুকভেঁ ভোদে শুক্লৈমক লৈতে হায়বা নন্তে মঙ লৈ। অহুবু মিথ্যানি হায়বনি জগত হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে হায়বা নন্তে পোৎ অমদি লৈরি অহুবু জগৎ হায়বা মশক মঙং অমসুং মনিং অসি মিথ্যানি। চফু অহু মিথ্যানি চফু অহুগী পোৎ অহু লৈবাক্সি, জগৎ অসি মিথ্যানি সত্য অহু ত্রক্ষনি।

“সিগী (কোংগ্রেং) বু ভ্রম ভৌখিছনা লুশা ওইরবোই নীংবগুম অজ্ঞানীশিংনা অজ্ঞানবস ওইছনা উরিবা পূম্মক (অতোম্মা করিনু নন্তে) ত্রক্ষমক্সি। “ইদং জগত (মসি জগতনি)—মসিদা “ইদং (মসি) হায়বা অসি মতম পূম্মক্সা ত্রক্ষবুতা হায়বনি। ত্রক্ষবা আরোপিত (খোজ্জলিবা) জগত হায়ব অসিদি শূপ্পগী মিংতনি।”

(বিবেক চুড়ামনি—২৩৮)

সনাদগী শেষ আদোকথিবা (খোঃজি-নাচি, লিক কোলমচিংবা) লৈতেং পূম্মক্সা সনাদি অহুম লেংদনা (শিহুংনা) লৈবগুম ত্রক্ষদগী ওইখিবা পোৎ পূম্মক (জগত) অসিদা ত্রক্ষতদি অহুম লেংদনা নিত্য অহুম লৈ।

(অপরোক্ষানুভূতি—৫১)

“ইস্রঃ ইস্রঃ লংনা লক লক লায়না লৈল্লিবা মক্কাডুমিগী
 লৈল্লিবা ইস্রঃ গী ইস্রঃ গী ওইনা উবা, ইস্রঃগী খোংবান্দা হোবা
 উপালশিংগী মদিবু মমৈ মকোক ওইনা উবা, কয়া চেল্লিবা ট্রেন্দা
 ভোংবদা দেল্লগী মায়েস্তা উপাল রাপাল কয়া চেল্লিবা ওইনা উবা,
 মৈল্লম হায়রগা অকোইবা মৈ ওইনা উবা, মৈচিল্লা পাইরগা থান্ন
 চেববগুয়া উবা, খোইদে কয়া লাপিৎবা ময়লা মৈবু মনি ওইনা উবা,
 মণিবু মৈ ওইনা উবা, অল্লুয়া ওস্তায়া ময়ম ওইদুনা ভাক্কাবু জগৎ
 ওইনা উবনি। অসিনচিংবা স-করাচার্য্যগী অখোইবা প্রমাণ কয়া
 ভোদুনা জগৎ মিথ্যানি হায়বসি ময়লেক লানা তাক্কি। অমস্ং ভাক্কাবু
 জগৎ ভ্রম ভোবনি হায়না মাগী অনুমান, প্রত্যক্ষ. শ্রুতি প্রমাণচিংবা
 যুক্তি কয়া পীদুনা দৈতবাদপু ৭শুন ভোদুনা অদৈতবাদ সিদ্ধি
 ওইহল্লি।

ভ্রাম্মদি জগৎকী পরম কারয়ী। মতোন্দগী লৈল্লিবা পুন্মক
 অসি খোরকপনি “হতোংবা ইমানি ভুতানি জাহন্তা।” পুন্মকী
 হোরককম, ভুন্মক আধার অহু মহান্তনা ওইবনি “অর্বন্ত প্রভবো
 মন্ত সর্ব প্রবর্ততে।”

Just as one man alone becomes many in
 dream so also. The one God exists as many.
 (Bliss devin— page 86.)

(মণ্ডনা মী অমখন্তনা ময়াম পুন্মক ওইবগুয়া অমন্তা ওইবা
 ভাক্কাবু ময়াম অসি ওইবনি।

Idealistic theory গী মতুং ইয়া তশেংনা হায়রবদা জগৎ হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে। উরিবা খঙলিবা পুন্মক অসিদি সুপ্নগী (**Mental imagination**) পুষ্টিংগী ভাবনা লেশ্বনি। মসি ভারতকী খ্ৰাইদগী রাংবা দর্শন অদ্বৈতবাদনি। বৌদ্ধশিংগী মতসু মসিনি বৌদ্ধশিংনা বিজ্ঞানবাদ হায়না কোই।

Realistic theory গী মত মতুংইয়া জগৎ অসিমক অচুশা সত্যনি। মাধ্যম্যগী দ্বৈতবাদ, রামানুজগী বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ পাতঞ্জলিগী রাজযোগনচিংবনা জগৎ অসিমক অচুশনি “জগত সত্যম” হায়না সিদ্ধি ওইহল্লি। মাসনা ভারতকী খ্ৰাইদগী ফজরবা দ্বৈত বাদনি।

ফনিকবাদ কোবা বৌদ্ধ মতাবলম্বীশিংগী দর্শনগী সিদ্ধান্তদা য়েংলবসু জগৎ অসি ফনিক (মিকুপুংগী ওইবা) অমসুং অসত্যনি। ভ্রান্তিগী মশক ওইরবা অবিজ্ঞানা মরম ওইহুনা মচু লৈতবা আকাশবু শংনা উবগুম স্থির অমসুং সত্য ওইনা উবতনি।

বৌদ্ধদর্শন্দা ফনিকবাদ মখল মরি থোকা খায়দোকই :—
বৈভাষিক, সৌত্রান্তিক, যোগাচার অমসুং মাধ্যমিক, অসিনি।
বৌদ্ধ ফিলোসোফিগী মসুন্দা খ্ৰাইদগী হেয়া রাংই হায়না লোনরিবা বাদ, অহু যোগাচার অমসুং মাধ্যমিকবাদ অনি অসিনি।

যোগাচারগী মস্তা শ্ৰুতাইদবা পোৎ অমখক্তা নন্তনা অতোপ্লা অনিশুবা জগৎ হায়বা পোৎ অমা করিসু লৈতে, “নিরালম্ব বিজ্ঞান” নন্তনা উরি তারিবা পুন্মক অসিদি মায়ানি, ম্যেজিফ

হালাশিংগী ম্যেজিকুম, মাংদা থোকপা থোমোকুম তন্নসাইনা
ভোবগুম অণনবগী থোংচেন্না লৈররোইদবা জগতনা অজ্ঞানীশিংগী
মফমদা লৈদ-লৈবা অওইবগুম অমসুং অচুমগুম তন্নরি, অশেংবদি
মিথ্যানি ।

মাধ্যমিকবাদকী মিৎয়েংদা জগৎ পূন্মক অসি শৃন্তনি
হায়না লোই, মথোয়গী থিওরিগী মতুংইয়া পিরিবা দৃষ্টান্তদি :—
দোশীদা চাক্রিবা থাওমৈগী মৈরিনা মিকুপ-মিকুপ খুদিংগী অরংপা
লৈতনা চাক্রুনা হোশ্রবা মৈথেনা মৈরি অছ মুংথ্রি । অতুব
মৈগী ধারা ঈচেল অতুনা মরম ওইতুনা মৈরি লৈবগুম উই,
তশেংবদি হৌজিক উরিবা থাওমৈগী মৈ অসি য়েংন-য়েংনা
মিকুপ অমগী মতুংদা উরিবা মৈ অতুনা অতোয়া অমনি ।
তুরেলগী ঈচেলদা সেকেণ্ড অমা-অনিদং কারনা ঈশিং অতুমন্তা
অনিরক ঈরুজবা গুমলোই. থুপ্ৰবা মতমগী কল্লবা ঈচেন্দা য়াংনা
চেস্ররিবা জগৎনি । মোহন মরম ওইতুনা পিক্রিঙৈদগী পাং কারবা
কাওবা শ্রুতিগী উরিবা মচা অতুগী অণনবা অমসুং থেংববা থঙদে ।
হুতিগী হুমিৎ অমা হজ্জন হজ্জন উতুনসু তুরাংগী হুমিৎকা ওসি
উরিবা হুমিৎকা শোরদনা থেইর । ঈচেলদা তাওথরিবা পোং
অনিদা ঈইর অমদা অমুক থেংনরস্থা মফম অতুদা মতম অতুদা
অমসুং মওং অতুদা অমুক হমা থেংনরয়োই । মপানগী মিৎ অসিনা
উতুনা থঙবা গুমত্ৰবসু, জগৎকী পোং পূন্মক অরেন্না লৈতনা
অণনবা অমসুং অহোংবা ঈচেলদা লেগুনা কল্ল য়াংনা চেস্ররি,
পরিবর্তনশীল ওইবা জগৎনি । ‘ক, দগী এতোয়া ‘খ, দা ‘প, দগী

‘ক, দা অসুয়া অমদগী অমদা এতোম পুন্সমক্কা লেংতুনা লৈরি। মফম অমসুং মতম অমদগী এতোম অনিবা মওং অমদগী অরেপ্পা ফিভমদা পুন্সুমা লৈবা উমদে। মরম অসিনা পোং পুন্সমক্কা প্রতিফন্ মিকুপ মিকুপ খুদিংগী মাংশল-তুমশল্লিক্কা সুপ্পগী বিজ্ঞান ধারা, বিজ্ঞানগী ঈচেল অমতং লেপ্তনা চেপ্পী। থাওনা লোইথ্রবদা মৈরিগী ঈচেলনা লেপ্তনা মৈ অত্র মুৎথিবগুম, সংস্কারনা লোইথ্রবদা বিজ্ঞান ধারাসু লোইথিগনি। অমসুং জগৎকৌ লৈবগী ঈচেল অসি থমথিগনি। মতৌ অসুয়া মহাক অদুগী মফমদা জ্ঞান্না মমুন কাডুনা শূচ ওইবগী ফিভম অমা কংবা অদুবু বোধশিনা ‘নির্বান’ মুক্তি ওইরবা কোই। জগৎ অসি শূচনি হায়না লোবগীদমক্কা মাধ্যমিকবাদপু সর্বশূচবাদ হায়নসু কোই। যোগবাসিষ্ঠ কোবা রামায়ন্না মহর্ষি বসিষ্ঠ মুনিবা মাগী সেবকৌ মওংদা লৈরিবা ত্রীরামচন্দ্রদা থুপ্পবা ব্রহ্মজ্ঞান তাকপদা জগৎ অসি সুপ্পগী রামনা যাত্রানি হায়বগী দর্শন অমদি জ্ঞানগী ওইবা পাউতাক রারী কয়া লিরি। মত্গী মনুংদা অমদি অসিনি :—
তাও! হে রবুকুলমনি! রারী তানৌলবা অঙাং ওইরিবা মচাগী মফমদা মমা অমনা রারী অসি লিখি।

“থাইনা মতম অমদা নিংশৌ মচা অহুমথক তরং-মাংলং (অহাংবা) কোবা কজরবা সহর অমদা লৈরস্মী। বুবরাজ অহুমথক থোনা কবা, থোজাল হৈবা অমসুং পুকচেল চাওবা ডাক্তা ওইরস্মী অদুগুন্না কজবা শকীসু মপু ওইনরস্মী। অহুম অসিগী মনুংদা অনিদি পোক্ত্রিউদগী হান্না লৈরমলে। অতোপ্পা

অমা অদুদি মমাগী গৰ্ভ নজ্জগা নাওয়ামনা শুক্লৈমক লৈরস্তুে ।

লিংজেল মান্নরবা নিখৌ মচা অহম অসি পুন্দুনা খাংলবা
লংকৈ অমগী যাত্রা তৌরস্মী অসুম লাকপনা লম্বীদা, কজরবা
আকাশকী লৈকোল অমদা পোখারস্মী । হৈরাং-লৈরাংনা চুপ্পবা
লৈকোল অদুদগী মখল কয়গী উহৈ রাহৈ হেক্তুনা পেয়া চারগা
মাংগী লম্বীদা অমুক চংখুদবা লাকপনা হুংখা কনখবা, মুমিৎ
চপ য়ু'বা মতমদা ঈৎক ঈপোমগা লোয়ননা, ঈচেল কল্পবা
তুরেল অহমখক খেংনরে । তুরেল অনিদি ঈশিং লিক্লা অমতা
লৈতে । লেমহোবা অমা অদুনা ভোরোক ভোবা লৈঙোই
ঙাক্তা চেপ্লি । মখোয় অহুয়া অকোনবগী তুরেল অসিদা মনিং-
ভয়া হুংঙাইনা ঈরোইদুনা শাররে । অমসুং সঙ্কোমগুয়া খুপ্পবা
ঈশিং অদু মবুক পেয়া খুজোক খুজোক ধক্কাগা পস্থবা ভৌদনা
অসুম লাকপনা মুমিৎ খম হেক তাবা মতমদা মৌ শুক্লৈ লৈতবা
সহর অদা থু ই । সহর অদুদা য়ুম অহমখক্তা লৈরস্মী ।
য়ুম অমদি য়ুমকম য়াওদে অনিশুবা অদুনা ফক্কাং লৈতে অদুগা
অহমখুবা অদুদি ফক্কাংসু য়ুম মখকসু শুকয়াও য়াওদে ।
অহাং'বা আকাশতা লৈরিবা মিৎনা উবা গুমজবা ফজবা তাউন
অসিগী য়ুম অহম অদুদা য়ুরাজ অহম অদুনা অমমম চংচুনা
হুংঙাইনা পোৎখানরে । মখোয়না য়ুম অহম অদুগী মসু'দা
চফু অহমখক ফংলস্মী । মখোয়না পায়গে হায়দুনা শোকউ-
বভদা অনিদি ইতোই তোয়না কায়স্বে । অমা অদুদি তুম-
সনখিছুনা উফুল ওনখিরস্মী । মখোয়না চফু অদুদা চেং য়ুদ

নিপালদগী ভয়ানিখোই ভাৰা শুদ্ধনা (চাপুনা) মৈ অমন্তং
জৈলিং শুকরাও য়াওদনা অঙকপা মঙংদা চাক খোংলম্মী। মখোদনা
খোংলবা চাক অদ্দু মচিম পান্দবা, মঠৈ পান্দবা অমন্তং ময়া
য়াওদবা ম্মীং থীওমজ্জবা ব্রাক্ষণ কয়া কয়ানা য়েহোজ্জনা পীজরম্মী।
লেমহোবা খর অহনা য়ুংরাজ অহমনা য়েহদুনা চারম্মী। মুম্বি-
নাংরাই য়োরগা সিকার হেক হেক চতুনা অম্মা মুংঙাইবা
মঙংদা মভম লেলম্মী।”

“মমানা বারো অসি লীবা লোইরবদা তাখিবা পূম্মক
অদ্দু অচুশ্বা ঙাকুনি হায়না ভ্রাম চৈত্রা অঙাং অদুনা য়ায়া
মুংঙাইনা অমন্তং পেয়া অমন্তং ওক্কা ভারম্মী।”

মতো অসিগুয়া আত্মা নিরিক্কন অমন্তং বিবেক নিচায়
লৈতবা অপঙব' অজ্ঞানিশিঃনা সংসার অসিবু অচুশ্বমক্কি হায়না
উই অমন্তং লোই মমাগী মচাগী মকমদা শুক্কে লৈতংনা মশক
মমিং খোজ্জগা লীরিবা বারো অদুনা অচুশ্বনি থন্দুনা মচা
অদুনা অরা মুংঙাই য়াবগুং মম্মাগী কলা মিথ্যাগী জগৎ অসিনু
করিনু লৈতবদা পুষ্টিংনা মশক অমন্তং মমিং শেমজ্জনা ভাবতা
মুংঙাইখোক্করি অমন্তং ভাবতা অরাবা ওইনরি। ঐগী মীগী
য়েক্কাবা, মরুপ, ফজবা, অথীবা, অরাবা, মুংঙাইবা, অহাওব',
হাওভবা পূম্মক পুষ্টিং অমদি ভাবনা শেম্বনি।

মায়াদি থুপ্কা অঙকপা শক্তি কয়ানী মণৈনে। মানা
পোৎকী অশেংবা শক্তম লোংপনা ওয়তৈমনা উহল্লি। অমন্তং
মাগী ঈচেলদা তাউথল্লিবা পোৎলিংনা মমানা মশাবু থঙজবা

উমদে । অঙাওবলিংনা মশামক ডাওরে খঙজবা উমদে । হৈবোং
 মহুংগী তুমিৎনা মাগী জগত ঐদুদগী হেমবা মপালগী জগৎ
 অমা লৈ হায়বা খঙজবা উমদে । মঙ মঙলিবা নজগা তুমপুল
 হুহুনা তুমলিবা মীনা মহাক তুমলিবনি খঙজবা উমদে অপঙবলিংনা
 মশাবু পঙই খঙজবা উমদে । অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা অল্ল
 জ্ঞানগী দোযনা জগৎ অসি মিথ্যান খঙজবা উমদে । মৌজিক
 হৈবা অমগী মকমদা অতোপ্লা অমনা ভোরিবা মিত্রঃ অদু তেংংদি
 ভোমবনি খঙদুনা খোইনা ওকউবা লৈতে অগোইনদুম ভোমবনিবা
 অদু উরগা নোরিংবা পোকপগুম্মা জ্ঞানিশিংগী মকমদা জগৎ
 অসি শুক্কেংগী মহত্তা মীনম্বা মায়গী মৌজিক অমগুম্মা উই ।
 ভোইগুম্মাং সংসারিকশিংনা মশামক শুক্কেংলাদা খুজাখিবনা
 মশামক মায়গী শারপোং ওইরিবা অহু খঙজদে । মরমদি
 তুমলিবা মীনা মহাক তুমলিবনি খঙলবদি মহাকতুম্বা কোজ্রে ।
 অঙাওবলিংনা মহাক ডাওরে খঙলবদি মহাক ডাওজ্রে । অপংবনা
 মানা ভোরিবা পৃথক পঙদুনা ভোরিবনি, খঙজবদি মহাক
 অশিংবা ওইগদবনি । অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা জগৎ অসিবু
 মিথ্যানি খঙলবদি মহাক জ্ঞানী ওইরে খঙনগমি । মোহনা
 কুপখিবনা মৌশিংনা জ্ঞানী ওইবা পামদে । পাইখানাদা লৈব
 ভীলশিংনা খোইজিগী অপায়া লৈতে মরমদি মদুগী মহাও মানা
 খঙদে মহাক্সা পাইখানাগী মহুংদা লৈরগা উসিগী পৃথিবীদা
 মৌওইবগী সিবিলাইজেনবু লীঙনদুনা নোকুরি । মাগী অমোংপদা
 ওন-খোইহুনা মাহিপ যাতাদুনা চাবা থকপা ভোদুনা লৈবা

অজনা খরাইনগী হেনবা চাওখৎপনি হায়না মানা নাপল অমসুং
 চাওখোকপগা সোয়ানা পোক্তনা লৈরি । অসিগুয়া সংসারিক-
 শিংনা শুং চাবা-তুয়াংকোরবা মুমপানবা, খর কপ. খর নোক অমদি
 লাইফদিবীদোনা ময়াং তুরাং খর শেংলগা মাঙগদব দেহে অসিবু
 অমরগুদ খন্দুনা মহাকী করিশু যাওবা অমদি মপু লৈতবা
 পৃথিবীনচিংবা সম্পত্তি পুন্সকপু 'ঐগীনি' 'ঐগীনি' হায়না খোপ-
 চরবদা মঙদা মঙগা তানবা অসিনা অশেংবা হুংজাইবনি খন্নরি
 অমসুং অজনা চাওখৎপনি হায়না লোজনা যোগীশিংবু নোক্তবি । মী-
 ওইবনঃ ওখোরকপা হজোইরবা (অওবা) পোং অহু হুংইশিংনদি
 য়ায়া পায়্যা চোপ চোপ চাই । চাং য়েতনা খঙগদবা মথে খঙথুবা
 যোগী ঋষ মুনি পুন্সকপু হুগী মশাকি হায়না হজোয়না ওখোকজনা
 হন্দোক্রমলবা ইন্দ্রগী বিষয়শিং অসিবু সংসারিকশিংমদি মসিনগী
 হেনবা লৈত্রে হায়না খন্দুনা য়ায়া পায়্যা ভোগ তোনরি । মৈরান-
 বীনা মাগী মোংফম ওইবা মৈ অহুবু মাগী অপেংবা হুংজাইবা ফংফম
 ওইনা খন্দুনা হয়া হয়া চোংখন্দুনা শিবগুদ সংসারিকশিংনা জগৎপু
 খাদোকপা ওমদনা চোংখম চোংখন্দুনা য়হু ভোগ তোনরি । করি-
 গুয়া অরাংপা অমতা লৈতবনা অপাস্বা অমসুং অরাবা অরঁতশু
 লৈতবা হুংজাইরবা হরিগী বৈকুণ্ঠ অহু ঈরোই অমসুং ওকশিংনা
 থক পাস্বা লৈতে মরমদি মকম অহুদা লৈওনকোম লৈতে লৈ-
 ওল্লিংবাংতদা লৈওনকোম দরকার লৈবনি, বৈকুণ্ঠদি লৈওল্লিংবা
 অমদি অরাম ধোরাং লৈতবনা মাগী লৈওনকোমগী দরকার লৈতে
 হায়বদু অপঙবা ঈরোই অমদি ওকশিংদি খনবা ওমদে । অসি-

গুহ্ম। সংসাদিকশিংবা মৌনস্ব। জগৎপু অচূষগুহ্মা খন্দুনা অ জ্যাজ্ঞানগী
 হৈকুর্গবু পাম্মে বিষয়গী লৈওনকোম জৈরোইগুহ্মা লৈওন্দুনা লৈবনা
 অশেংবা মৃংঙাইবা চাওখৎপা জ্ঞানী খন্দুনা মখোয়না মহেলে খন্দুনা
 লৈনরি প্ৰম্মক অসি আবরন অমন্তং বিকোপ শক্তি অসিনা
 কুপখিবা ওম তৈননা খলহনবনি অমন্তং অজ্ঞান। কুপখিহুনা
 মখোয়না মখামক “খঙদে হায়বা খঙদে।”

মায়ামাত্রামিদং দ্বৈতমদ্বৈতং পরমার্থত।

তশেংবদি (অদ্বৈত) অনিশ্চদবা অমন্তনি (দ্বৈত) ময়াম ওইনা
 উরিবা অসিদি (মায়া মাত্রানি) সুপ্ৰগী মায়াতনা তৌবনি।
 (বিবেক চুরামনি ৪০৬)

অমন্ত হায়বা পোং অমা তোঙান্না লৈব নহে। মঙাল লৈত-
 ববু অমন্তা কোই। অমন্তা অমন্তং অঙানবা পোং অনি নহে।
 লুপা অমন্তগী মমাই অনি লৈবগুম অমন্তা অমন্তং অঙানবা পোং
 অমন্তগী মবুক অমন্তং মনমনি। অঙানবগী অতোয়না মমাই অতবু
 অমন্তা, অমন্তগী মনসু অঙানবা কোই। অমন্তা অমন্তং অঙানবা
 মফস অমন্তপা পুন্না লৈমিগুহ্মা য়াদে। মরমদি পোং অমন্তা ওট-
 দুনসু লুপা অমন্তগী মমাই অমন্তা মাটেন অমন্তদা পুন্না ওইবা
 ওইখোক্তে অমনা অরাং ওলগা অমনা মখা ওনগনি অমনা মখা
 ওলগা অমনা অরাং শোয়দনা ওনগনি। মরমদি প্রতিকুল ওইবা
 পোং অনিগী মাটেন থক মায়দে।

কনঃগুহ্মা মৌ অমনা অপঙবা (অজ্ঞান)গা জ্ঞানগ প্ৰা লৈ-
 মিগুহ্মা য়াদে অপঙবগী মফমদা জ্ঞান লৈতে। জ্ঞানগী মফমদা

অপংবা লৈতে। অপংবা লৈতবসু (খংবা) জ্ঞানী কোই
জ্ঞান লৈতবসু অপংবা কোই।

অপংবনা জগত উই। জ্ঞানীনা ব্রহ্ম উই। “জুং লৈরগা
জুই লৈতে, জুই লৈরগা জুং লৈতে।” ব্রহ্ম উবা মীগী মকমদা
জগত লৈতে। জগত উরিবা মীগী মকমদা ব্রহ্ম লৈতে ব্রহ্ম
অমসুং জগত পোৎ অমসুং মকমদা মনসী। লুপা অম-
সুগী মমাই অমা উরিবা মীনা অতোম্মা মমাই অমা অদু উদে।
অভানবা উরিবা মীনা অমসু উদে অমসু উরিবা মীনা অভানবা
উবা উদে অদু অচুম্মা অচুম্মা উরিবা মীনা অরানবা উদে।
অরানবা উরিবা মীনা অমুক অচুম্মা খংবা উবা উদে। মরমদি
মীনা পোৎ অমসু তংখাই নন্তনা মসুম উবা খক উদে।

খংদবা অজ্ঞান, ভয়না মরম ওইহুন। থোরিবু লিল ওইনা
উরে। মণ্ডোন্দা লিল নন্তনা থোরি লৈত্রে। মতম অসিনা
মিথ্যানগী পোকপা অকিবা নিকপা অরাবনচিংবা, ওইরে। থোরি
লৈরমলবদি লিল লৈরমলোইদবনি। (হায়বদি মৈভানচিংবগী
মতেংনা থোরিনী হায়বা যথার্থ জ্ঞান অদু হেক লৈবদা থোরিনি
খংদবগী “অজ্ঞান” (আবরন), অভানদগী পোকপা লিল, (মল)
অমসুং লিলনী খমবদগী পোকলকপা কিব নিকপনচিংবা (কিরেপ)
অমসুং অমসু ওইনা মাংখিব পোৎ অদুদি অমসুনি। থোরিবা
লিল্লা অমতা লৈব তাই। থোরি লৈরগা লিল লৈতব লিল
লৈরগা থোরি লৈতব ওইগদবনি মরমদি মকম মতম অমসুনা
পোৎ অমসু হের লৈব যাদে। মরম অসিনা ব্রহ্ম লৈরগা

ଜଗତ୍ତା ଲେବା ଯାନ୍ତେ । ଜଗତ୍ତା ଲେବ୍ବଗା ବ୍ରହ୍ମ ଲେବା ଯାନ୍ତେ । ବ୍ରହ୍ମାଣୀ
 ଜ୍ଞାନ ଜଗତ୍ତାକୁ ଅଜ୍ଞାନ ମୌ ଅମତ୍ସନା ପୁରା ଲେବା ଯାନ୍ତେ । ମରମଦି :—
 “ନୈକସ୍ମିନ୍ନସମ୍ଭବାତ” (ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ ବ୍ରହ୍ମସୁତ୍ର ୨ । ୨ । ୩୦ ।)” କରୁଣ୍ଡସା
 ସତ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅମଦା ଅମଗା ଅମଗା ମାୟୋକ୍ତବା ଧର୍ମ୍ୟାଣୀ ପୋତ୍ତାଞ୍ଚିଂ ଲେବା
 ଓହେଥୋକ୍ତବନି ।” ଅଦ୍ରୁଗା ମଥୋହି ଅରି ତଂଧାହି ତଂଧାହି ଲେବନ୍ତୁ
 ଯାନ୍ତେ ମରମଦି ଧୋରିବା ତଂଧାହି ଅମା ଲିରା ତଂଧାହି ଅମା ଓହେବା
 ପୋତ୍ତା ଲେବା ଓହେଥୋକ୍ତେ । ବ୍ରହ୍ମାଣି ମତେତ୍ତ ଲେବତବା ମପୁଂକାବା ପୁର୍ନତା
 ଓହେବା ଜ୍ଞାନୀ । ଧଂବା ଜ୍ଞାନ ହାୟବସି ମତେତ୍ତ ଲେତେ । କରୁଣ୍ଡସା
 ତଂଧାହି ଅମା ଧଂବା ହାୟବା ଲେତେ । ସୁକଧଂ ଧଂଦବା ଅମା, ଅଦ୍ରୁଗା
 ଧଂଲଗନା ପୁରୁପ ଧଂଗଦବନି । “ମସି ମୈନି ନଦ୍ରଗା ମୈ ନତ୍ତେ”
 ହାୟବା ଧଂବା ଅଦ୍ରୁ ପୁରୁପ ଧଂବନି । ମୈଶୀ ମତେତ୍ତ ଲେତେ । ମୈ
 ପୁରୁପ ଅମା ନଦ୍ରଗା ଓହେଦବା ଅମା ଓହେଗଦବନି ।

ଓଁ ପୂର୍ବମନ ପୂର୍ବମିଦଂ ପୂର୍ବାତ . ପୂର୍ବମୁଦ୍ୟାତେ ।

ପୂର୍ବନ୍ତ ପୂର୍ବମାନ୍ୟ ପୁର୍ବମେବାବଧିଷ୍ଠାତେ

ଓଁ ଆନ୍ତିଃ ଆନ୍ତିଃ ଆନ୍ତିଃ (ବ୍ରହ୍ମୋକ୍ତ ଉପନିଷଦ)

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପରବ୍ରହ୍ମା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଅଦ୍ରୁ ନକମ ପୁରୁଷକ୍ତା ମତ୍ସନ
 ଧୃତ୍ୟକ୍ତା (ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ) ମପୁଂତ କାଦ୍ରୁନା ଲେବନି । ଜଗତ୍ତା ଅସିନ୍ତ
 ମପୁଂ କାବନି । ପୁର୍ନତା ଓହେବନି ମରମଦି ମପୁଂ କାବା ଅସି ଅଦ୍ରୁକ୍ତା

মপুংকাবা অদুমস্তগী ওইখিবনি। মতো অমসুং পুস্তকানা।
পুণ্ডিত ওইবনা জগত মখানা (পুণ্ড) মপুংকাবা ওইজরে। মপুং
কাবা ত্রস্ত অদুমগী মপুংকাবা কয়া লৌথোকথবনু মপুং অদুমক
কাছনা লৈবনি।

মৈ অমদগী মৈ ময়াম চমথোকথবনু মৈ অদু ময়েং তাবা
ভৌদনা মখাগী মখা অদুম লৈহৌবগুম অমদি ঈশিং লৈবা পাত্ত
পুস্তকানা মুমিং অমমম চোংথোকথবনু পনি পুণ্ড ওইবা
আকাখকী মুমিংতি ময়েং তাবা থক লৈতবগুম মপুং কারবা পুণ্ড-
ত্রস্তদগী জগত কোটি লৌথোকথবনু মপুং কাবা মগী ময়েং তাবা
থক লৈতে।

মপানগী মিৎনা উবা ওমসুং অকুপা পোৎশিং মাইকোফোপ
(মুস্তনিরিকন) গী মতে:না কখনা উবা ওমসু। মতো অসিগুম
“জগত অসিমক ত্রস্তনি” হায়বা কুপলবা শুভ্ব অসি অদৈত
বেদান্তগী অময়ব্যতিরেক যুক্তি (মোথোই) কোবা স্তানগী আনোক
অসিমা উবা ওমগনি।

হেক লৈরিবা (বিষয়) পোৎ পুস্তক শরুক মঙা মঙা লৈগনি।
মিং (নাম) থক নজ্জগা মঙা (রূপ) লৈবা (অস্তি) স্তান (ভাতি)
অমসুং হুংটাইবা (প্রিয়) অসিনি। মিং অমসুং মঙা অসি মিথ্যানি।
তথেনা লৈতবনি। মসি মায়ানা শেন্বনি, মায়ানি। অস্তি
ভাতি অমসুং প্রিয় অমসুং অসিদি ত্রস্তগী স্বরূপনি। অমদি
সত্যনি অরোপনি। ত্রস্তান্দদা হেক লৈরিবা পোৎ পুস্তক মিং
অমসুং থক লোইনা অমগা অমগা থেরবনু অস্তি ভাতি অমসুং

ପ୍ରିୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ଚପ ମାୟା ଲାଗି । ଅବନବା ଅହୋବା ନାହିଁରିବା
 ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅହମ୍ ଅସିନି ହୋଇ ହୋଇ । ଅନ୍ତି ଭାବି ଅମରତ୍ବ
 ପ୍ରିୟ ଅସିନି ସଂଚିତ୍ ଆନନ୍ଦନ । ଆତ୍ମାଶ୍ରୀ ଅହୋବା ମହାଶ୍ରୀ
 ମପୁଷ୍ପି । "Brahman is that which is permanent in
 things that change" ଅବନବା ପୋତ୍ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ମହାଦା ଓନ୍ଦନା
 ଲାଗିରିବା ଅହ ବ୍ରହ୍ମନି । ମହା ଅମରତ୍ବ ମହିତ୍ବ ଲୋକୋକ୍ରବଦି ଅନ୍ତି
 ଜାତି ପ୍ରିୟଶ୍ରୀ ମହାଦା ଓନ୍ଦନା ଲାଗିରିବା ଜଗତ ଅସିଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମ ଓହିରେ ।
 ବ୍ରହ୍ମନି ଓନ୍ଦବ ହୋଇବା, ଓହିବା ମହା ଜଗତ ଅସି ଅହୋବା
 ଅବନବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବୁ ଲାଗି । ଅମରତ୍ବ ଧର୍ମଶ୍ରୀ ମହାତ୍ବ ହୋଇବନି
 "Substance by itself does not change; only
 the mode of perception changes" (Realization
 of the Absolute page 32)

ସହିଦ୍ୟ ସକଳ ବିଶ୍ବ ନାନାରୂପ ଶ୍ରୀତୀର୍ଥସଞ୍ଚାରୀ ।

ତେବନ ପୁରୁଷ ମହା ଓହିବା ଉରିବା ପୁରୁଷଙ୍କ ଅସି ଅହୋବା
 ନି । (ବିବେକ ଚୂଡ଼ାମ୍ବି ୨୨୯)

"The world itself is not illusion for the
 world is Brahman. But the diverse conception
 of the world is an illusion for diversity is not
 ultimat." (Sadhana Page 416)

ଜଗତ ଅସିଙ୍କ ମିଥ୍ୟା ନିଷ୍ପତ୍ତି । ମହାଦି ଜଗତ ଅସି ବ୍ରହ୍ମନି
 ଅମରତ୍ବ ଜଗତ ଅସିଙ୍କୁ ଦ୍ବିତ ଭାବ (ମହା ଓହିବା ଧର୍ମ) ଅହତ
 ମିଥ୍ୟାନି ମହାଦି ମହା ହାସ୍ୟନି ତତ୍ତ୍ବେନା ଲାଗିବନି । ଜଗତ ଅମରତ୍ବ

ব্রহ্মণী শক্তম (Appearance) নি। ব্রহ্মণী কোংদোকপ স্বরূপনি
জগত ব্রহ্মদণী তোঙাল্লি খনবা রাধল অদুতা লানবনি। নীতাদা
“পুন্নমক ঐগী স্বরূপনি।”

ঈশা রাশ্মিমিৎ সৰ্বা যতকিঞ্চ জগতাং জগৎ।

(অখিল বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জড়-চেতন, অচৎ চত
হাচদুনা হেক লৈরিবা পুন্নমক্তা ঈশ্বরনা ব্যাপ্ত ওইনা শিশুংনা
লৈ) (ঈশা: উপ: ১।১) তাইবং মালংপাল সংসার পুন্নমক
অসিদা, লেংলি পাল্লিবা, তারি উরিবা পুন্নমক্তা, পুন্নমকী তুঙমকম
পুন্নমকী মপু, পুন্নমকপু যোকপা, পুন্নমক খঙবা পুন্নমক ওয়া
সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরতনা শিশুংনা শন্দোকতুনা লৈরি। মহারু
লৈতবা করিগুয়া অহাংবা মফম, লমদম অমতস্থ লৈতে। মফম
পুন্নমক্তা শিশুংনা লৈরিবা আকাশ অসিমক মহারু শিশুংনা
লৈবনি। মুস্তুকোপনিষদতা হায়রি:—

‘অমৃতস্বরূপ ওইবা পরব্রহ্মমক্কা মাঙদা, তুংদা, নাকয়েস্তা
মন্ত্ৰং মপান্দা, থক খাদা মফম পুন্নমক্তা শন্দোকতুনা শিশুংনা
লৈরি’ (২।২।১১) বিশ্বব্রহ্মান্দণী মওদা প্রতক্ষ্য ওইনা উরিবা
অসিমক সর্বশ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম অদুনি।

“মৈ ওাঙলবা যোংকী মন্ত্ৰং মপাল পুন্নমক্তা মৈনা শিশুংনা
লৈবগুম জগতকী মন্ত্ৰং মপাল পুন্নমক্তা ব্রহ্মনা শিশুংনা লৈরি।
জগত অসিমক ব্রহ্ম নন্তনা করিস্থ নন্তে। ব্রহ্ম নন্তবা পোৎ
অমন্তা লৈতে। করিগুয়া ব্রহ্ম নন্তবা (শক্তমদা) বিষয় উরবদি
মন্ত্ৰ মিথ্যানি। আত্মজ্ঞান ফলবা মন্তমদা জগত পুন্নমক অসি

(ଯାଗୀ ଅଧେଂବା ଅକ୍ତମ) ମପୁଢ଼ କାରବା, ମଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଅଦୈତ ବ୍ରହ୍ମ
ଜାତ ଉଗନି”

(ଆତ୍ମାବୋଧ ୬୨.୬୭,୬୮),

ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ପୁରୁଷକ୍ତା ତାତ୍ପରି :— ସର୍ବ ବିଷୁଃ ସୟାଂ ଜଗତ”
(ଜଗତ ପୁରୁଷକ ବିଷୁଗୀ ମଂଗି) “ବାସୁଦେବ ସର୍ବଗିତି” (ବାସୁଦେବ
ମକ୍ତମ ପୁରୁଷକ୍ତା ଲେ) “ସର୍ବ ବ୍ରହ୍ମ ସୟଂ” (ପୁରୁଷକ ବ୍ରହ୍ମସ୍ବରୂପନୀ)
କ୍ଷତି ପ୍ରାଣଶିଂ ଅସିନଶୀ ଐଶ୍ବରୀ ଶ୍ଚିଶ୍ବରୀ ଜଗତ ଶିନବା
ଥୁନା ଲେ ହାସବସି ସାନରବନି । ଅହ ଓହରବଦି “ଜଗତ ଲେତେ”
ହାସବସି କକମିଂଡାଈ ଲେତ୍ରବା ସନାନା ମତ୍ତସିକ୍ତ ଓହରବା ଶାକମନି ।

ସରମଦି କରଶୁଦ୍ଧା ପାତ୍ର ଅମନା କରଶୁଦ୍ଧା ପୋଂ ଅମନା ମିକ ଥମ୍ମା
ଲେତ୍ରବା ଅହ ଓହରବଦି ଅତୋମ୍ମା ପୋଂ ଅମା ହାମ୍ମା ଧକ ସାରୋଈ ।
ଧୂମ ଓହନା ଶ୍ଚିଶିନା ମିକ ଥମ୍ମା ସାଓରବା ସନାବୁଳ ଅହ କରଶୁଦ୍ଧା
ପୋଂ ଅମା ଅମୁକ ହାମ୍ମା ଚନ୍ଦେ ହେକ ହାମ୍ମଦା ଶ୍ଚିଶିଂ ଅହ ପାଠୋକ-
ଧିବା ତାଈ । ଅହ ଓହରବଦି ଶ୍ଚିଶିନା ମିକ ଥନବା କୋରା ସାନ୍ଦେ ।
ଅସିଶୁମତ୍ତନା କରଶୁଦ୍ଧା ପୋଂ ଅମନା ଥନ୍ଦୁନା ଲେତ୍ରବା ପାତ୍ର ଅମଦା
ପୋଂ ଅମା ଅମୁକ ହାମ୍ମା ଚନ୍ଦବନା (ଶ୍ଚିଶ୍ବରୀ) ବ୍ରହ୍ମନା ମତ୍ତଂ ମପାଳ
ଶିନବା ଥୁନା ଲେତ୍ରବା ଜଗତ ବିଶ୍ବ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ଅସିଦା ଜଗତ ହାସବା
ପୋଂ ଅସି ହାମ୍ମା ଚନକମ ଧୋକ୍ତେ । ଧକ ହାପଚନବା ସାରୋଈ ।
କରଶୁଦ୍ଧା ସାରମଲବଦି “ମକ୍ତମ ମତମ ଅମଦା ପୋଂ ଅମନଶୀ ହେମ୍ମା
ଲେବ ସାଦବା ସରମ୍ମା ବ୍ରହ୍ମ (ଶ୍ଚିଶ୍ବର) ଲେରମଲୋଈବନି । ଶ୍ଚିଶ୍ବର
ଲେତ୍ରବଦି ଶ୍ଚିଶ୍ବରୀ ଜଗତ ଶିନବା ଥୁନା ଲେ ହାସବା ମିକ୍ତାନ୍ତ ଅସି
ପୁମଲାନ ଲାବକମ ଧୋକ୍ତେ । ଅହବୁ ଐଶ୍ବରୀ ଶ୍ଚିଶ୍ବର ଲେତେ ହାସବା
ସାନିଂଜି । ଅହଗା ଶାସ୍ତ୍ର ପୁରୁଷକ୍ତା ଶ୍ଚିଶ୍ବର (ଏକ ଦେଶ) ମକ୍ତମ

পুষ্টিং অমহং হকচাং অদিগী লাম্বনা

ধরুভদা লৈবগী স্বাক্ষম কংদে ।” ছান্দো, উপঃ ৬।১৪।১, দা হার্মি—
 “সর্ববন্ধিনং ব্রহ্ম” (অবৈক্যমক জগত পুণ্ড্রমক অসি ব্রহ্মনি) তথৈবদি
 জগত করিন্স লেতে খণ্ডদবদগী লৈবনি মসিদা এভোম অমগীদমক
 চিংননিঙাই লৈত্রে । As long as man remains ignorant
 the world is real to him. (অজ্ঞান খণ্ডদবনা হেক
 লৈরিবা মথৈ মহাক অহুগী মকমদা জগত অসি চুমখিগনি ।)

সনা হায়বা পোৎ অহু খণ্ডবা, সনাগী অশেংবা জ্ঞান অহু
 লৈরবদি সনাদগী লাখিবা লিক-কোল, খোংজোনচিঃবা মকম করাদা
 মঙং করাদা লৈরববনু সনানি হায়বা অহু খণ্ডবগুম আত্মজ্ঞান
 নজ্জগা ব্রহ্মজ্ঞানতং লৈরবদি ব্রহ্মদগী ওইখিবা লেংলি-পাঞ্জিবা
 অচৎ-চত্ৰ জগত ব্রহ্মনি হায়বা খণ্ডদবনি । মহাক্তং খণ্ডলবদা অতৈ
 অমা খণ্ডলনবা লৈত্রে মরমদি পুণ্ড্রমক অসি মথন্তুনি । খণ্ডলিবা অহু
 ওইরিবা অহুনি । কনাগুম্বনা খণ্ডলিবা অহু মহাক্তা ওইরিবা অহুনি ।
 ব্রহ্ম খণ্ডবা অহু ব্রহ্মমক ব্রহ্মবিত্ সস্কৈব ভবতি হান্না ওই ।
 মদু হৌজিক ওইবা থক য়ারোই । হৌজিক অসি করিগুম্বা অমদা
 ওইদবা থক য়ারোই । হার্মদগী ঐধোয়না ব্রহ্ম ওইরমব্রবদি
 হৌজিক নজ্জগা তুংদা ব্রহ্ম থক ওইবনু য়ারোই । মরমদি ব্রহ্ম
 নস্তবা অমনা ব্রহ্ম থক ওইদে । হুঙনা শঙ্কোম থক ওইদে ।
 জগত মখানা ব্রহ্ম হার্মদগী ওইজবনি । ব্রহ্মবু জগতনি থনবা,
 ব্রহ্মদা জগত আরোব ভৌশনবা ভ্রম অহু মিথ্যানি ।

“ব্রহ্ম সত্যং জগত মিথ্যা জীবো ব্রহ্মৈব না মার”
 (ব্রহ্ম সত্যনি জগত মিথ্যানি জীবনগা ব্রহ্মগা খেলদে (অমন্তুনি)
 ভগবান ঐসঙ্কারাচার্য্য ।

“হুনা হেনবগী নিম্নমশিং অমসুং কান্ননা”

পাপ কোকনবা কস্ম—মীনমখোরিবনচিংবা খাদোক্তুনা
লৈবা. মখল খুদিংগী ভোগ খাদোক্তুনা লৈবা অমসুং অখোইবা
গুণশিংদা পুষ্টিং খাপ্তনা লৈবা-অসিমক চরা হেনবগী শক্তমনি।

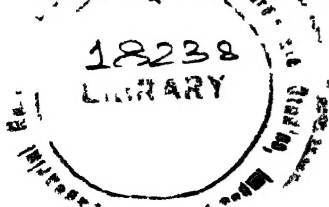
ভবিষ্যপুৰাণ

নিম্নমশিং :-

খরাই পামদা খুদিংবু মুংশিবা, খাঙবা কনবা, কলক-য়েংখি
লৈতবা. কনাবু খাগঙবা, কনাবু নিন্দা তৌদবা, মুং পান শেংবা—
চাকদবা চাদবা, য়েংফদব য়েংদবা. পানিষ্ঠদগী লাপ্লা লৈবা, স্বধম্মদা
লৈতাবা. হকচাংবু চাং হেনা রাহনদবা, ইশাবু অতোনবনি খন্দবা,
অরাবা-অনংবশিংগী অঙম্বা মতেং পীবা, খবা কংবনা পেমবা,
অতোগগী হিংবগী লম্বী থিংদবা, ওমজবা সংকাংবা তৌবা,
অসং কস্ম খাদোকপা অসিনচিংবনা চরা হেনবা অমগী ডাকদবা
নিম্নমশিংনি। মৌতম সংহিতা

কান্ননা —

মসিনা আত্মা সংঘমগী মতেং ওই. হকচাং শেংগনি, পুষ্টিং
খোংগনি. বাক লৈতখনি, আত্মা বিচারগী মতেং ওইগনি, ভগবৎ
ভাবনা হকচাংবু অসিনচিংবা ॥



ময়ামগী সেবক
শিবদত্ত শৰ্মা

হকচাংগা ময়ী লৈববা লাইরিক থরা :—

১।	গীতানী দাখল বাই :—	বোগেন্সাজীং	সিংহ ময়ল লুপা	৩'০০
২।	প্রার্থনা ময়রী	—	—	১'৭৫
৩।	হরিনাম মহামন্ত্র	—	—	১'০০
৪।	যোগ সাধনা	—	—	১'৫০
৫।	সাইক সুখালোল	—	—	২'০০
৬।	সুমনী লায়য়েং	—	—	৩'৫০
৭।	ভাস্কাচার্য	—	—	২'০০
৮।	চৈত্রাক পার্ট I.	—	—	২'০০
৯।	" II.	—	—	২'৫০
১০।	শিদ হিদাক	—	—	২'০০
১১।	উলিং পুচৎ	—	—	১'০০
১২।	নিংলিংবা ওয়বা পাটৈ	—	—	১'০০
১৩।	অঙাং য়োকপা	—	—	১'২৫
১৪।	হকচাং লাদমবা অচম্বা পাটৈ থরা			
	বাই—কেত্রী কালা	সিংহ	—	১'৭৫
১৫।	টি, বি, গী লায়না অমন্তং লায়য়েং	—	—	৩'০০
১৬।	হিদাক শিজিন্নদনা লায়য়েংবা (২শুবা থুংনম)—			৬'০০
১৭।	অঙাং য়োক থাকপা	—	—	২'৫০
১৮।	পুন্নিং অমন্তং হকচাং অনিশী লায়না	—	—	৩'০০
১৯।	হকশেল লমজিং	পাজ্জোজিং	—	৬'০০
২০।	ঐগী মহোশানী লায়য়েং	..	—	৫'০০